Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

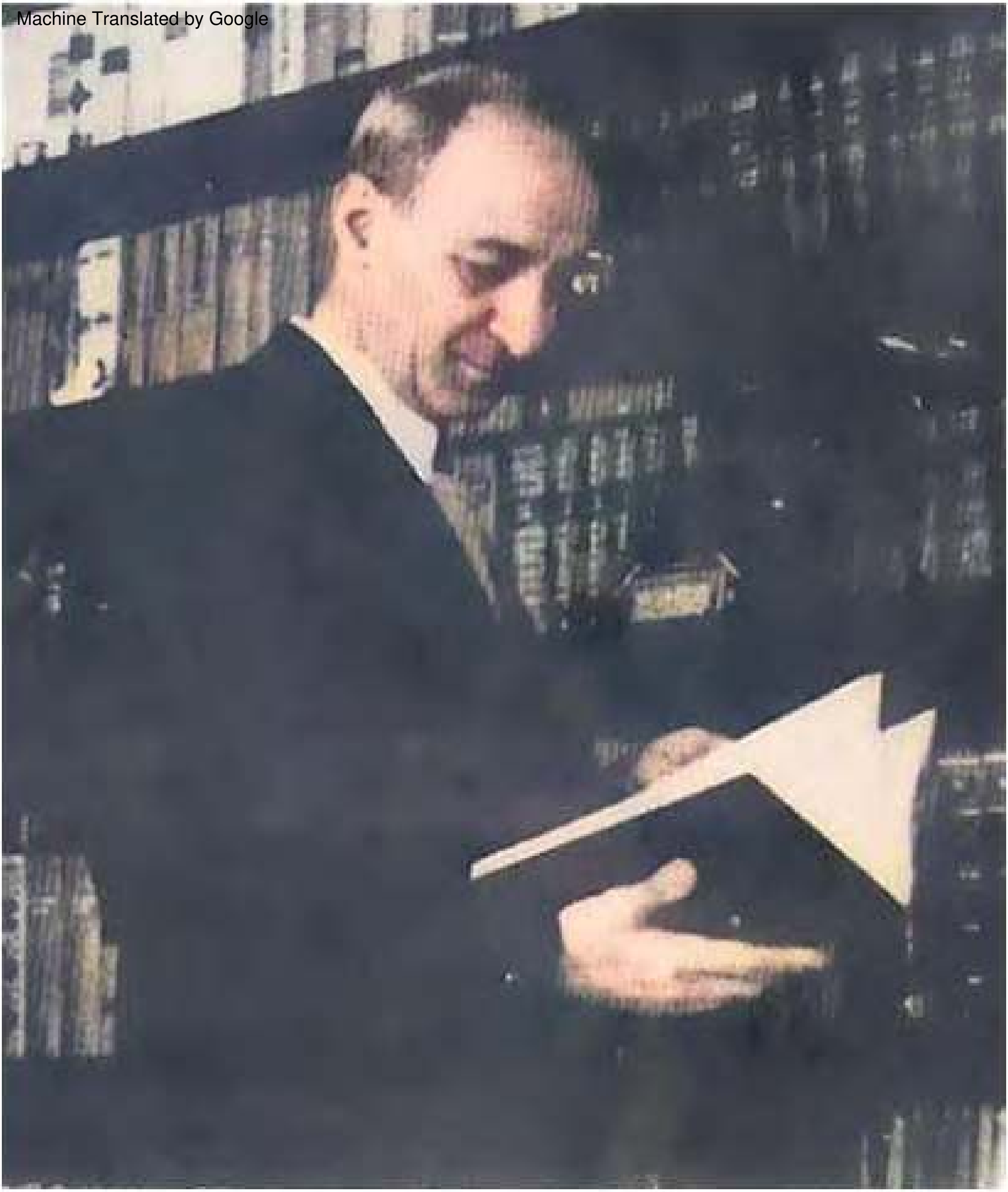
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ซึ่งกำลังจะตายภายใต้แรงกดดันของ
โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เมื่อ 19 ปีที่แล้ว ตอนนี้หายจากปัญหาทั้งหมดด้วยการทานมังสวิรัติแบบดิบๆ แล้ว ในวัย 75 ปี เขาก็แข็งแรง
สมบูรณ์อย่างชายหนุ่ม ของเขา
กิจกรรมประจำวันคือการแสดงให้ผู้คนเห็นว่าโรคภัยไข้เจ็บและความทุกข์ยากอื่นๆ ในโลกนี้เกิดจากการบริโภคอาหารปรุงสุก (ฆ่า) ยาเคมี และสาร
ที่ตายแล้วอื่นๆ

Machine Translated by Google

อาร์ชาเวียร์ เตอร์-โฮแวนเนสเซียน (เอเทฮอฟ)

การกินดิบ

โลกใหม่ปราศจากโรคภัย ความชั่วร้าย และสารพิษ

สั่งซื้อและแพร่กระจาย การรับประทานดิบ

การขยายพันธุ์ของการกินดิบเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดและ

งานที่มีมนุษยธรรมมากที่สุดในโลกนี้

เวอร์ชัน: ภาษาอังกฤษฉบับที่ 3 แก้ไข + ฉบับเปอร์เซีย th (1976) 4 &

หนังสือภาษาเปอร์เซียชื่อ “การรับประทานอาหารที่ปรุงสุก การเสพติดถึงตาย” (1980) แปลเป็น ภาษาอังกฤษ

Machine Translated by Google

สารบัญ

คำนำของฉบับที่ 2...1

ส่วนที่หนึ่ง

ฉันเกิดแนวคิดเรื่องการกินดิบขึ้นมาได้อย่างไร..2

การดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพของทุกโรงงานจะขึ้นอยู่กับการจัดหาวัตถุดิบทั้งหมดอย่างสม่ำเสมอซึ่งระบุโดย
วิศวกร...4

โรคทางโภชนาการทั้งทางตรงและทางอ้อม...5

เซลล์มะเร็งเป็นลูกหลานโดยตรงของอาหารที่เสื่อมโทรม........................,,,..7

การเสพติดอาหารปรุงสุกเป็นสิ่งที่อันตรายที่สุดในบรรดาความชั่วร้ายทั้งปวง..........................9

ความต้องการอาหารปรุงสุกไม่หิว 11

การกินและปรุงสุกบังคับให้อวัยวะของมนุษย์ทำงานสามถึงสี่เท่าของความสามารถ
ปกติ..11

การบำรุงของมนุษย์ควรประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต ไม่ใช่ซากศพ....................14

สายตาสั้นเป็นข้อบกพร่องที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของวิทยาศาสตร์การแพทย์..........................15

น้ำหนักของผู้ปรุงสุกไม่สามารถถือเป็นเกณฑ์ของการมีสุขภาพที่ดีได้..16

ไม่มียาใดสามารถทดแทนวัตถุดิบที่ถูกทำลายจากเพลิงไหม้..................18

การกิน-ปรุงสุกและการบำบัดด้วยยากำลังนำมนุษยชาติไปสู่การทำลายล้างอย่าง
ที่สุด...22

แพทย์จะต้องไม่ใช้อาหารจากธรรมชาติเพื่อเป็นเพียงวิธีการรักษาชั่วคราว
เท่านั้น...23

เราต้องไม่ทำให้ความสมบูรณ์ของวัตถุดิบของมนุษย์เสียไป......................26

Machine Translated by Google

โรคต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร...31

ถือเป็นอาชญากรรมที่เลวร้ายที่สุดที่จะสอนให้เด็กคุ้นเคยกับของปรุงสุก.........................38

นักชีววิทยาระบบทางเดินอาหารต้องพิสูจน์ว่าธรรมชาติได้ทำผิดพลาด.........42

ทารกเกลียดรสชาติอาหารปรุงสุก.......................................43

การฝึกรับประทานอาหารดิบในครอบครัวของฉัน..45

นิสัยที่ชั่วร้ายและการกระทำผิดทางอาญาของมนุษย์ทั้งหมดเป็นผลมาจากการกินปรุงสุก........48

แนวคิดเรื่องอาหารควรจำกัดอยู่เพียงการทดแทนโภชนาการที่ผิดธรรมชาติโดยวิธีให้อาหารตาม ธรรมชาติ..48

ต้องยุติการใช้วิตามินและแร่ธาตุเทียม.........................50

การเปรียบเทียบระหว่างสุขภาพของการรับประทานอาหารดิบกับการรับประทานอาหารปรุงสุกในเด็กเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการยืนยัน อันตรายที่เกิดจากการรับประทานอาหารปรุงสุก.......55

สถาบันวิทยาศาสตร์และหน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบจะต้องตรวจสอบปัญหาการกินดิบโดยไม่ ชักช้า..56

การพูดความจริงไม่เป็นบาป...57

ไม่มีอุปสรรคทางกฎหมายต่อการทำลายวัตถุดิบที่มีไว้สำหรับโรงงานของมนุษย์...58

การกินดิบช่วยให้เกิดประโยชน์มหาศาลในระบบเศรษฐกิจสาธารณะ.............................59

ทุกคนต้องรับรู้ถึงวัตถุดิบที่แท้จริงและภายในร่างกายของเขา.........60

ยุคแห่งการกินปรุงสุกคือยุคที่การเสพติด ไสยศาสตร์ และจุลินทรีย์ครองราชย์ สูงสุด...63

ภาคผนวก..65

ตอนที่สอง

การสร้างสิ่งมีชีวิต...69

โภชนาการ คืออะไร 74

Machine Translated by Google

ผักดิบทุกสายพันธุ์มีองค์ประกอบหลักเหมือนกัน......76

คุณสมบัติของโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุโดยเฉพาะไม่ควรเป็นพื้นฐานในการอภิปรายอีกต่อไป...81

ร่างจริงและร่างปลอม...91

โรคที่เกิดจากการละเมิดกฎแห่งธรรมชาติ......................94

ความต้านทานของมนุษย์ต่อโรคติดเชื้อลดลงจากรุ่นสู่รุ่น
รุ่น..106

มะเร็งเป็นผลมาจากความเสื่อมของเซลล์อย่างรุนแรง.........................112

แรงงานและค่าใช้จ่ายในการเตรียมอาหารปรุงสุกนั้นไม่มีอะไรนอกจากค่าใช้จ่ายที่แท้จริง
ของเสีย125

ยาของผู้ปรุงสุกเป็นวิทยาศาสตร์ที่ผิดพลาดโดยสิ้นเชิง........130

มนุษยชาติในปัจจุบันยังห่างไกลจากการเป็นอารยธรรม.......................................138

มาใช้ชีวิตกันเถอะ..146

ส่วนที่สาม

ความสำเร็จของการกินดิบ..155

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง? 220

การผจญภัยของสมาคม Tehran RawVegans 222

Machine Translated by Google

คำนำถึงฉบับที่ 2

ส่วนแรกของหนังสือปัจจุบันนี้ตีพิมพ์ในปี 1963 ภายใต้ชื่อ RAW-EATING ในหนังสือเล่มเล็กๆ นั้น ซึ่งประกอบด้วยบทสรุปสั้นๆ เกี่ยวกับแนวคิดของฉันเกี่ยวกับโภชนาการ ฉันได้กล่าวถึงแง่มุมที่สำคัญๆ ของการกินดิบแทบทุกด้านแล้ว โดยทั่วไปแล้ว ไม่จำเป็นต้องลงรายละเอียดที่ยืดยาวเพื่อประกาศให้โลกรู้ถึงความจริงง่ายๆ ที่ว่าขั้นตอนการปรุงอาหารและการกลั่น ซึ่งสารอาหารจากธรรมชาติจะเสื่อมโทรมไปเป็นสารที่ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่เพียงแต่เป็นการดำเนินการที่เป็นอันตรายเท่านั้น ฝ่าฝืนกฎธรรมชาติแต่เป็นสาเหตุหลักของโรคทั้งปวง คนที่โง่เขลาที่สุดสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่า แทนที่จะช่วยให้ผู้คนพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ใช้อาหารปรุงสุกและยาพิษกลับนำมนุษยชาติไปสู่โรคร้ายแรงมากมาย ซึ่งสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ทั้งหมดมีภูมิคุ้มกัน

หลังจากอ่านเนื้อหาได้เพียงไม่กี่บรรทัด บุคคลที่มีสายตาชัดเจนจะตื่นขึ้นจากความเฉยเมยที่เซื่องซึม และตระหนักถึงความรุนแรงของสถานการณ์ อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่ที่ตาบอดเพราะความเข้าใจผิดในปัจจุบันเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การแพทย์และมีอคติจากแนวคิดอุปาทานมากมายต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมในส่วนที่สองของหนังสือเล่มนี้ ฉันจึงได้มาพร้อมกับคำอธิบายเพิ่มเติมที่ละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับคำถามที่สำคัญหลายข้อ ในขณะเดียวกันก็ได้ใช้ประโยชน์จากโอกาสในการแก้ไขและแก้ไขเล็กๆ น้อยๆ หลายครั้งในส่วนแรก ในระหว่างการจัดพิมพ์ครั้งแรกของหนังสือ แนวคิดเรื่องการกินดิบยังอยู่ในขั้นเริ่มต้น ปัจจุบันได้มีการนำไปปฏิบัติในหลายประเทศแล้ว โดยการละทิ้งอาหารปรุงสุกและยาพิษ ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะหลายพันคนทั่วโลกสามารถรักษาตัวเองให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บที่ยืนยาวมาได้ และตอนนี้สามารถมีชีวิตที่ปราศจากความกังวลด้วยสุขภาพและความสุขได้ ในตอนท้ายของหนังสือ ฉันได้ให้จดหมายจำนวนหนึ่งที่ได้รับจากบุคคลดังกล่าวจำนวนหนึ่ง

เมื่อมีการประดิษฐ์เครื่องจักรหรือเครื่องมือใหม่ การทดสอบที่ประสบความสำเร็จเพียงไม่กี่ครั้งก็ถือว่าเพียงพอที่จะยืนยันหรือพิสูจน์การประดิษฐ์นั้นได้ ทุกวันนี้ คนที่มีสุขภาพแข็งแรงหลายพันคนทั่วโลกกำลังพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า

Machine Translated by Google

การกินดิบช่วยมนุษยชาติจากเงื้อมมืออันโหดเหี้ยมของโรคทุกชนิดในโลก ใครๆ ก็คิดว่าสิ่งนี้คงจะเพียงพอที่จะปลุกเร้าโลกวิทยาศาสตร์จากความไม่แยแสที่เชื่องช้าของมัน และโน้มน้าวให้ทุกคนเห็นถึงประโยชน์มหาศาลที่การกินดิบนำมาสู่เราทุกคน

ปัจจุบัน ผู้คนที่ตาบอดจากการเสพติดจัดการประชุมระดับนานาชาติเพื่อต่อสู้กับปัญหาการขาดแคลนอาหารทั่วโลก และกล่าวสุนทรพจน์ไม่รู้จบในหัวข้อไร้สาระ ในขณะที่ร้อยละ 80 ของอาหารที่แท้จริงที่ธรรมชาติมอบให้เรา จะถูกทำลายด้วยมือของพวกเขาเองอย่างไร้ความคิดโดยการปรุงอาหารและการกลั่น

ฉันขอร้องให้นักมนุษยธรรมที่แท้จริงทุกคนเปล่งเสียงของพวกเขา และขอเชิญชวนให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการตามขั้นตอนทันทีเพื่อนำหลักการของการกินดิบมาปฏิบัติจริง ถึงเวลาสุกงอมสำหรับการดำเนินการ

ส่วนที่หนึ่ง

ฉันคิดแนวคิดเรื่องการกินดิบได้อย่างไร

อาหารวีแกนดิบควรเป็นเพียงสารอาหารเดียวที่มนุษย์ได้รับ
นิสัยชอบกินอาหารปรุงสุกควรจะละทิ้งไปในโลกนี้เสียที นี่คือความต้องการอันไม่มีข้อผิดพลาดของธรรมชาติ การบริโภคอาหารปรุงสุกถือเป็นความป่าเถื่อนที่น่ากลัวที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ความป่าเถื่อนที่ดูเหมือนไม่มีใครรับรู้ และทุกคนตกเป็นเหยื่อหมดสติ ไม่ว่าความคิดดังกล่าวอาจดูแปลกสำหรับบางคนเพียงใด มันคือความจริงอันสัมบูรณ์ซึ่งเราไม่สามารถจะยอมรับได้

ความจริงข้อนี้ปรากฏชัดแก่ฉันเมื่อหลังจากศึกษาและสอบสวนอย่างถี่ถ้วนเป็นเวลา 18 ปี
ฉันจึงเชื่อว่าการตายของฉันใน 10-
ลูกชายวัย 14 ปี และลูกสาววัย 14 ปี เกิดจากโภชนาการที่ไม่เป็นธรรมชาติ การตรวจสุขภาพจำนวนมากที่ดำเนินการในเปอร์เซีย ฝรั่งเศส เยอรมนี และสวิตเซอร์แลนด์ในความพยายามต่างๆ มากมายเพื่อค้นหาโรคเฉพาะบางอย่างในสิ่งมีชีวิตของพวกเขา และการบริหารการรักษาหลายอย่างในเวลาต่อมาก็มีส่วนอย่างมากเช่นกันในการนำโศกนาฏกรรมมาปวดหัว ลูกๆ ของฉันเสียชีวิตจากการผอมแห้งอย่างค่อยเป็นค่อยไปและสูญเสียอวัยวะทั้งหมดของพวกเขาไปเนื่องจากการกินอาหารผิดธรรมชาติและยาพิษ

Machine Translated by Google

ฉันสามารถเจาะลึกความลับของวิทยาศาสตร์การแพทย์และสังเกตด้านดีและไม่ดีของมันได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะฉันไม่เคยได้รับแรงบันดาลใจจากโอกาสที่จะเป็นแพทย์หรือได้รับผลประโยชน์ทางการเงินใดๆ แรงจูงใจของฉันคือความปรารถนาที่จะทำให้ดีที่สุดเพื่อสุขภาพของลูกๆ ที่รักของฉัน และต่อมามีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะสานต่อความทรงจำของพวกเขาด้วยการเป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ

อีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้ฉันตระหนักดีขึ้น

จุดอ่อนของวิทยาศาสตร์การแพทย์คือระบบใหม่ที่ฉันได้ทำการศึกษาด้วยตนเอง โดยปราศจากภาระผูกพันของหลักสูตรวิชาการ ฉันไม่เคยรู้สึกมึนเมากับคำกล่าวอ้างที่เกินจริงถึงความก้าวหน้าที่ทำในนามของวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือจากเรื่องราวเพ้อฝันเกี่ยวกับคุณประโยชน์อันเหลือเชื่อที่ได้รับจากยา ฉันได้ตอบคำถามเหล่านี้ด้วยจิตใจที่มีวิจารณญาณและมักจะเน้นย้ำถึงข้อบกพร่องอยู่เสมอ ยิ่งกว่านั้น ฉันยังคงมองอยู่เสมอว่าถึงแม้จะมีแพทย์ที่มีคุณสมบัติหลายล้านคนและผู้ได้รับรางวัลโนเบลจำนวนมาก แต่มนุษย์ที่มีอารยธรรมก็ตกเป็นเหยื่อของการเจ็บป่วยต่าง ๆ บ่อยกว่าสัตว์อื่น ๆ และโรคต่าง ๆ เช่นเส้นโลหิตตีบ เบาหวาน หัวใจวาย และมะเร็ง เพิ่มขึ้นในอัตราที่น่าตกใจ ขู่ว่าจะกวาดล้างมนุษยชาติไปจากพื้นโลก ข้าพเจ้าไม่เสียเวลาท่องจำอาการของโรค ชื่อ ขนาดยา และสูตรที่ซับซ้อนมากมายที่ไม่ค่อยจำเป็น เพราะข้าพเจ้าไม่เคยตั้งใจจะนั่งสอบและรับปริญญาเลย ในทางกลับกัน เท่าที่เป็นไปได้ ข้าพเจ้าได้อุทิศเวลาให้กับการศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์มากมายและการตรวจสอบแหล่งความรู้อันหลากหลาย จากหลักการพื้นฐานและหลักการทั่วไปซึ่งข้าพเจ้าสามารถดึงเอาสิ่งที่จำเป็นบางประการได้ ข้อสรุปที่สำคัญ

ผลการศึกษาอย่างอุตสาหะและแรงงานเป็นเวลา 18 ปีได้รวมอยู่ในผลงานขนาดใหญ่สองเล่ม โดยเล่มแรกมีความหนา 568 หน้าตีพิมพ์ในภาษาอาร์เมเนียในปี 2503

Machine Translated by Google

การดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพของโรงงานทุกแห่งนั้นขึ้นอยู่กับการจัดหาวัตถุดิบทั้งหมดอย่างสม่ำเสมอซึ่งระบุโดยวิศวกร

จนกระทั่งมีการค้นพบไฟ พร้อมกับอาณาจักรสัตว์ที่เหลือ มนุษย์ได้พัฒนาและดำเนินวิวัฒนาการโดยการบริโภคอาหารดิบจากธรรมชาติ แต่เนื่องจากการค้นพบไฟ โดยไม่มีการไตร่ตรองมากนัก มนุษย์จึงเอาอาหารตามธรรมชาติมาจุดไฟ ทำลายองค์ประกอบที่จำเป็นของพวกเขา ทำให้พวกมันเสื่อมเสีย และได้หล่อเลี้ยงร่างกายด้วยพวกมัน ผลที่ตามมาโดยตรงคือโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวงที่มวลมนุษยชาติต้องทนทุกข์ทรมานในทุกวันนี้

สิ่งมีชีวิตของมนุษย์เป็นโรงงานที่มีชีวิตซึ่งสร้างขึ้นจากความพยายามอย่างไม่หยุดยั้งของธรรมชาติ ในขณะเดียวกัน ด้วยการก่อสร้างโรงงานแห่งนี้ ธรรมชาติอันมหัศจรรย์ของเราได้ใช้รังสีของดวงอาทิตย์เพื่อพัฒนาวัตถุดิบทั้งหมดที่จำเป็นในการประสานการดำเนินงานที่ซับซ้อนหลายพันแห่งในสิ่งมีชีวิตของเรา และเพื่อให้แน่ใจว่าการผลิตสอดคล้องกัน นอกจากนี้ ธรรมชาติได้จัดวางวัตถุดิบเหล่านั้นไว้ในความสมบูรณ์แบบทั้งหมดและในองค์ประกอบต่างๆ ที่กลมกลืนกันอย่างไม่มีที่ติในเมล็ดข้าวโพดเล็กๆ ในเมล็ดทับทิมเนื้อละเอียด ในผลองุ่น หรือในใบของพืช . อาหาร "เล็กๆ น้อยๆ" แต่ละรายการที่แยกจากกันประกอบด้วยปัจจัยทั้งหมดที่จำเป็นในการรักษาสิ่งมีชีวิตให้มีชีวิตเหมือนมนุษย์

ในโลกวัตถุการเบี่ยงเบนที่เล็กที่สุดจากรายละเอียด

พัฒนาโดยวิศวกรเพื่อให้กลไกของโรงงานทำงานได้อย่างราบรื่น หรือมีข้อบกพร่องในวัตถุดิบที่ระบุเพื่อให้มั่นใจว่ามีกำลังการผลิตตามปกติ ส่งผลให้การทำงานของโรงงานเสียหายตามไปด้วย ในทำนองเดียวกันการเสื่อมสภาพหรือการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในวัตถุดิบที่กำหนดโดยธรรมชาติเพื่อให้แน่ใจว่าการทำงานที่ราบรื่นของกระบวนการที่ซับซ้อนของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานทางชีวภาพตามปกติของอวัยวะของเราและความผิดปกติเหล่านี้ปรากฏในรูปแบบของโรค

Machine Translated by Google

วิธีการต่างๆ ที่มนุษย์ใช้ในการทำลายหรือเสื่อมคุณภาพวัตถุดิบที่มีความสมดุล ครบถ้วนตามที่ธรรมชาติกำหนดไว้เพื่อให้ร่างกายทำงานตามปกตินั้นไม่ได้คำนึงถึง เพื่อจุดประสงค์นั้น มนุษย์อารยะได้ประดิษฐ์โรงงาน เตาอบ เตาเผา และห้องครัวที่ชั่วร้าย การเสื่อมสภาพในคุณภาพของอาหารตามธรรมชาติทุกครั้งจะตามมาด้วยการเสื่อมถอยที่สอดคล้องกันในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ โภชนาการตามธรรมชาติช่วยให้มั่นใจว่าสิ่งมีชีวิตของเราทำงานได้ตามปกติ ในขณะที่โภชนาการที่ไม่เป็นธรรมชาติจะตามมาด้วยการทำหน้าที่อย่างผิดปกติ ความหลากหลายของความเจ็บป่วยเป็นผลมาจากความเสื่อมที่หลากหลายในส่วนประกอบของอาหารตามธรรมชาติ

โดยมีเงื่อนไขว่าความต้องการทั้งหมดจะได้รับการตอบสนองตามกฎแห่งธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่สุดในอาณาจักรสัตว์ สามารถมีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีเยี่ยมได้ตั้งแต่อายุขั้นต่ำ 150 ปี จนถึงสูงสุด 200-250 ปี อาหารปรุงสุกบังคับให้อวัยวะของมนุษย์ทำงานได้มากกว่าปกติหลายเท่า ทำให้เสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และทำให้อายุขัยของมนุษย์สั้นลงเหลือเพียงเศษเสี้ยวของช่วงปกติ ในยุคปัจจุบันที่ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ มนุษย์สามารถกำจัดโรคภัยไข้เจ็บทั้งหมดได้ด้วยการงดอาหารปรุงสุกโดยสิ้นเชิง จากนั้นเขาก็สามารถทุ่มเทพลังงานให้กับการศึกษาปัญหาการมีอายุยืนยาวเท่านั้น

ในขณะเดียวกัน ด้วยสารอาหารจากธรรมชาติ มนุษย์จะต้องแน่ใจว่าความต้องการตามธรรมชาติส่วนที่เหลือของเขาได้รับการตอบสนอง ได้แก่ อากาศบริสุทธิ์ การนอนเร็ว การตื่นเช้า การงาน การเว้นจากความร้อนเทียม ความสะอาด เป็นต้น

โรคทางโภชนาการทั้งทางตรงและทางอ้อม

โรคทางโภชนาการแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก: ทางตรง และโรคทางอ้อม โรคทางโภชนาการโดยตรงคือโรคที่มีสาเหตุมาจากองค์ประกอบทางโภชนาการบางอย่างที่มีอยู่อย่างล้นเหลือหรือการขาดสารอาหารบางชนิด ไฟและอาหารจากสัตว์มีผลทำให้มีความเข้มข้นและเพิ่มโปรตีนและไขมันในอาหาร ขณะเดียวกันก็ช่วยขจัดสารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงออกไป จนถึงขณะนี้ วิทยาศาสตร์สามารถจำแนกสารเหล่านี้ได้เพียงจำนวนเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งเรียกว่าวิตามินและไม่มีสิ่งมีชีวิตใด

Machine Translated by Google

ไม่สามารถอยู่ได้ ในบรรดาโรคทางโภชนาการโดยตรงนั้นรวมถึงโรคเรื้อรังและโรคขาดทั้งหมด โรคต่างๆ เกิดขึ้นอย่างช้าๆ และเป็นความลับ ตราบใดที่โรคยังไม่เข้าสู่ระยะสุดท้ายและอวัยวะต่างๆ ยังไม่หยุดทำงาน บุคคลนั้นก็ถือว่าตนเองมีสุขภาพดี ในกรณีที่ขาดวิตามินบางส่วนและผสม โรคนี้จะไม่ปรากฏตามอาการเฉพาะของภาวะวิตามินเอตามที่อธิบายไว้ในตำราเรียน แต่กลับปรากฏตามคำบ่นซึ่งอธิบายได้ยาก

โรคทางเดินอาหารทางอ้อมเป็นโรคติดเชื้อ ในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ โดยปกติจุลินทรีย์หลากหลายชนิดจะมีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในสถานการณ์ปกติจะให้บริการที่เป็นประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิต และอยู่ภายใต้การควบคุมของเซลล์มนุษย์ที่เชี่ยวชาญ (แตกต่าง) ซึ่งพวกมันจะออกคำสั่งตามนั้น แต่ด้วยโภชนาการที่ผิดพลาด เซลล์ที่เสื่อมโทรมและผอมแห้งจึงอ่อนแอลงจนตามกฎแห่งการเอาชีวิตรอดจุลินทรีย์เหล่านั้นจึงได้เปรียบ หลุดพ้นจากการควบคุมของเซลล์เหล่านั้น กบฏต่อเจ้านายของพวกมันกลายเป็นเชื้อโรคและก่อให้เกิดโรคติดเชื้อได้เป็นอย่างดี รู้จักเรา

บางครั้งกองทัพที่บุกรุกเข้ามาของจุลินทรีย์ที่โจมตีซึ่งจะต้องเผชิญกับการต่อต้านอย่างไม่อาจต้านทานในสิ่งมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและจะถูกทำลายในทันที ไม่พบกับการต่อต้านดังกล่าวในสิ่งมีชีวิตที่ผอมแห้งและทำให้เกิดการติดเชื้อโดยเฉพาะ

ในหนังสืออาร์เมเนียเล่มที่สองของฉัน ฉันได้อุทิศพื้นที่จำนวนมากให้กับปัญหาโรคติดเชื้อ สำหรับการตรวจสอบนี้ ฉันได้วิเคราะห์บางส่วนของหนังสือเล่มแรกของบทความเรื่อง "กายวิภาคศาสตร์ทางพยาธิวิทยาและกลไกการเกิดโรคของมนุษย์" โดย นักวิทยาศาสตร์โซเวียตผู้มีชื่อเสียง IV Davydovsky ซึ่งตีพิมพ์ในปี 2499 ด้วยข้อเท็จจริงที่น่าเชื่อถือมากมายผู้เขียนพิสูจน์ว่าไม่ใช่จุลินทรีย์เองที่มีความผิดในการก่อให้เกิดโรคติดเชื้อ แต่เป็นสภาพที่ไม่ดีของร่างกายการลดลงของพลังของ ภูมิคุ้มกัน แต่น่าเสียดาย เช่นเดียวกับผู้ติดอาหารปรุงสุก Davydovsky เองก็ไม่สามารถอธิบายได้ว่าเราจะฟื้นฟูภูมิคุ้มกันนั้นได้อย่างไร หรือป้องกันความเสื่อมลงได้ดียิ่งขึ้น

Machine Translated by Google

ความกลัวจุลินทรีย์ทำให้มนุษย์หวาดกลัวมากจนต้องหนีจากพวกมัน พวกเขาต้องใช้มาตรการที่อันตรายที่สุด แต่กลับได้รับผลลัพธ์ที่ตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง การปรุงอาหารดิบเพื่อหลีกเลี่ยงจุลินทรีย์ถือเป็นหนึ่งในข้อผิดพลาดร้ายแรงที่สุดในสาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์

เราไม่สามารถกำจัดจุลินทรีย์ออกจากพื้นโลกได้ พบได้ทุกที่ มีอยู่ตลอดเวลา และสามารถเข้าสู่สิ่งมีชีวิตของเราผ่านช่องทางต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โดยการปรุงอาหารของเรา ก่อนอื่นเราจะลดความต้านทานของเซลล์ของเรา และจากนั้นเราจะทำลายยาปฏิชีวนะตามธรรมชาติเหล่านั้นในอาหารของเราที่ถูกกำหนดโดยธรรมชาติเพื่อต่อสู้กับจุลินทรีย์ แม้แต่แพทย์ที่ติดอาหารปรุงสุกก็ยังยืนยันว่าวิตามินหลายชนิดที่ถูกทำลายด้วยไฟยังมีคุณสมบัติของแบคทีเรีย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมสัตว์ที่กินกองขยะจึงไม่ค่อยติดโรคติดเชื้อเหมือนมนุษย์

เซลล์มะเร็งเป็นลูกหลานโดยตรงของผู้เสื่อม อาหาร

ผู้ปรุงสุกจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าเนื่องจากมนุษย์รับประทานอาหารที่ปรุงสุกมานานหลายศตวรรษ เขาจึงต้องคุ้นเคยกับมัน และอาจต้องทนทุกข์ทรมานหากเขาเริ่มรับประทานอาหารดิบทั้งหมดในคราวเดียว กล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าเราเติมน้ำมันเบนซินที่สกปรกและด้อยกว่ารถยนต์ไปสักระยะหนึ่ง เครื่องยนต์อาจจะชินกับเครื่องยนต์และอาจเสียหายได้หากน้ำมันเบนซินสกปรกถูกแทนที่ด้วยเชื้อเพลิงสะอาด

ประการแรก ช่วงเวลาไม่กี่พันปีนั้นเทียบไม่ได้เลยกับช่วงเวลาหลายพันล้านปีที่มนุษย์อาศัยอยู่และพัฒนาโดยใช้อาหารดิบเพียงอย่างเดียว เช่นเดียวกับบรรพบุรุษของเขา นอกจากนี้ ที่จริงแล้วมนุษย์คนนั้นไม่เคยชินกับอาหารปรุงสุกเลย ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นจริง ซึ่งจะหายไปและสิ่งมีชีวิตจะกลับมาทำหน้าที่ตามปกติเมื่อมนุษย์ได้รับอาหารดิบแล้ว

เป็นความจริงที่ว่าตามกฎวิวัฒนาการสิ่งมีชีวิตของเราพยายามปรับตัวตัวเองกับอาหารที่มันได้รับ แต่ไม่ใช่ในแบบที่บางคนจินตนาการ องค์ประกอบทางโภชนาการของอาหารที่จำเป็นสำหรับกระบวนการที่ซับซ้อนและหน้าที่หลักเฉพาะของเซลล์จะถูกทำลายได้ง่ายภายใต้อิทธิพลของไฟ ดังนั้น

Machine Translated by Google

อาหารที่ถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการโดยผู้ที่ปรุงสุกนั้นขาดองค์ประกอบที่จำเป็นเหล่านั้น แต่มีโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต อยู่เป็นจำนวนมาก เกินกว่าความต้องการของเซลล์หลายเท่า

เนื่องจากขาดส่วนประกอบทางโภชนาการที่จำเป็นต่อการทำงานในระดับที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เซลล์จึงไม่ได้รับการพัฒนา และความเชี่ยวชาญอย่างเต็มที่ หรือเมื่อได้รับแล้ว พวกเขาก็สูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่เหล่านั้นในเวลาต่อมา หลังจาก ความขาดแคลนและความอดทนเป็นเวลาหลายปี ก็มาถึงวันหนึ่งเมื่อเซลล์หนึ่งในหลายล้านเซลล์ซึ่งสูญเสียความสามารถที่ เหลืออยู่ ในที่สุดก็ได้ปลดปล่อยจากกลไกที่จำกัดการเติบโตของเซลล์ในที่สุด จากนั้นพวกเขาก็แยกตัวออกจากชีวิต ชุมชน เป็นอิสระและกลืนกินวัสดุสร้างเนื้อเยื่อที่แหวกว่ายอยู่ในของเหลวระหว่างเซลล์ในปริมาณมาก โดยถูกเซลล์ปกติปฏิเสธว่า เกินความต้องการอย่างมาก และน่าภาคภูมิใจ ได้รับการยกย่องจากนักชีววิทยาระบบทางเดินอาหาร เช่น โปรตีน (โดยเฉพาะ โปรตีนจากสัตว์) ไขมัน และสารไนโตรเจนทั้งหมด หลังจากนั้นพวกมันก็เติบโตอย่างรวดเร็วอย่างน่าตกใจ ไม่สนใจและท้าทาย และ แพร่ขยายพันธุ์อย่างไม่เป็นระเบียบจนกลายเป็นมวลอันน่าสยดสยอง สิ่งมีชีวิตชนิดใหม่ ซึ่งในระหว่างการเจริญเติบโตของมันจะต้อง ปราบทำลายทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว และในที่สุดวันหนึ่งอันแสนสุข ลงมาที่สิ่งก่อสร้างอันอัศจรรย์นั้น คือร่างกายมนุษย์ ชื่อของ สิ่งมีชีวิตใหม่นั้นคือมะเร็ง มันเป็นลูกหลานที่แท้จริงของอาหารปรุงสุก ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ที่มีชีวิตว่าเซลล์ถูกปรับให้เข้ากับ โครงสร้างของอาหารอย่างไร

บริโภค.

เมื่อสิ่งมีชีวิตปรากฏตัวครั้งแรกบนโลกของเรา ธรรมชาติก็พร้อมจะจัดการแล้ว เป็นเพียงวัสดุก่อสร้างขั้นพื้นฐานที่สุด (โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต) ซึ่งประสบความสำเร็จในการสร้างสิ่งมี ชีวิตเซลล์เดียวตัวแรก เช่นเดียวกับการเพิ่มกระบอกสูบ อุปกรณ์ หรือรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ วิศวกรก็ได้เพิ่มฟังก์ชันใหม่ ให้กับโรงงานของเขา ดังนั้น การเพิ่มส่วนประกอบใหม่ให้กับวัสดุก่อสร้าง (ตัวผัก) ในเวลาต่อมา ธรรมชาติจึงเพิ่มฟังก์ชันใหม่ให้กับ อวัยวะของสัตว์ ภารกิจอันยากลำบากนี้ทำให้ธรรมชาติยุ่งวุ่นวายมานานนับพันล้านปี โดยในระหว่างนั้นได้พัฒนาวัตถุดิบ จากแบคทีเรียทั่วไปมาเป็น

Machine Translated by Google

ผลไม้ที่เรารู้จักในปัจจุบัน และผ่านทางตัวแทนของวัตถุดิบผักเหล่านั้น แต่พร้อมกับ วิวัฒนาการของมัน ได้พัฒนาสิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวที่มันได้สร้างเป็นสัตว์มหัศจรรย์

น่าเสียดายที่หลังจากการค้นพบไฟ วิวัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ได้หยุดลง และที่แย่กว่านั้นคือมันกำลังถอยหลังอย่างรวดเร็วด้วยความเร็วของยักษ์ ไฟและวิธีการเสื่อมโทรมที่น่าขันอื่นๆ ที่ประดิษฐ์ขึ้นโดยมนุษย์อารยะ ทำลายคุณสมบัติทางโภชนาการที่เหนือกว่าทั้งหมดที่ถูกเก็บไว้ในอาหารตามธรรมชาติและในเซลล์สัตว์ในช่วงหลายพันล้านปี และส่งผลให้พวกมันกลับคืนสู่สภาพดั้งเดิม แต่ด้วยความอุตสาหะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่พวกเขาจัดหาให้ วัสดุก่อสร้างทั่วไปที่ใช้เพื่อให้แน่ใจว่าเซลล์เหล่านั้นเติบโตอย่างไร้จุดหมาย เซลล์มะเร็งเป็นตัวอย่างที่แท้จริงของเซลล์ดึกดำบรรพ์เหล่านั้น สำหรับนักชีววิทยาสายตาสั้น วัสดุก่อสร้างของร่างกายคือโปรตีน ซึ่งก็คือก้อนหินและอิฐที่มีโครงสร้างธรรมดามาก พวกเขาไม่สนใจปูนชนิดต่างๆ และในรายละเอียดมากมายซึ่งจำเป็นสำหรับการก่อสร้างโรงงานที่ซับซ้อน และไม่มีอยู่ในสเต็กเนื้อหรือบาร์บีคิว

ในหนังสืออาร์เมเนียเล่มที่สองของฉัน ฉันได้อุทิศไปเกือบหมดแล้ว 300 หน้า ตรวจปัญหาต้นกำเนิดมะเร็ง.
เพื่อจุดประสงค์นี้ ฉันได้ทบทวนบทความสำคัญโดยนักเซลล์วิทยาชาวอเมริกันชื่อ EV Cowdry ที่มีชื่อว่า "Cancer Cells" (1955) ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ละเอียดถี่ถ้วนที่สุดในหัวข้อนี้ และได้รวบรวมการศึกษา ข้อมูล และที่สำคัญทั้งหมดไว้ ความคิดเห็นและข้อสรุปที่ได้รับการตีพิมพ์โดยนักวิทยาศาสตร์ชื่อดังมากมาย บนพื้นฐานของข้อมูลการวิจัยที่นักเซลล์วิทยาได้รับ ฉันได้พิสูจน์อย่างแน่ชัดว่าเซลล์มะเร็งเกิดจากการขาดองค์ประกอบทางโภชนาการที่เหนือกว่าและความอุดมสมบูรณ์ของวัสดุก่อสร้างทั่วไปเหล่านั้นที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์อย่างไร้จุดหมาย

Machine Translated by Google

ผู้อ่านอาจสงสัยว่าเหตุใดจึงไม่มีนักวิทยาศาสตร์และอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงจำนวนมากเห็นความจริงง่ายๆ เหล่านี้ และทำไมไม่มีใครบอกเราว่านิสัยการรับประทานอาหารปรุงสุกนั้นผิดธรรมชาติและเป็นอันตราย เหตุผลก็คือ มนุษยชาติทั้งหมดติดอาหาร และการติดอาหารทำให้ทุกคนตาบอด ไม่มีใครตระหนักได้ว่าการกินปรุงสุกนั้นเป็นความชั่วร้าย และมันเป็นความชั่วร้ายที่เลวร้ายที่สุดในบรรดาความชั่วร้ายทั้งหมด ไม่ใช่ความอยากอยากได้สารเพียงชนิดเดียว แต่เป็นผลรวมของความปรารถนาอันแรงกล้าของคนๆ หนึ่งที่อยากได้สารนับพันชนิด (และสารที่ "มหัศจรรย์" "น่าปรารถนา" ในนั้น!) นอกจากนี้ คนปรุงสุกที่มีสายตาสั้นยังมองเห็นความสมบูรณ์และความเป็นเลิศในความเสื่อมทรามอันหลากหลายของอาหารที่ถูกยัดเยียดอยู่ ส่วนความเสื่อมทรามอันหลากหลายนั้นเองที่ทำให้เกิดอันตรายทวีคูณขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นแท้จริงของสิ่งนั้นได้ ในโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากมายที่เกิดขึ้นในโลก

มนุษย์เสพติดสารที่มีสารพิษ เช่น ชา กาแฟ โกโก้ ยาสูบ แอลกอฮอล์ ฝิ่น โคเคน มอร์ฟีน ฯลฯ ความอยากอย่างรุนแรงต่อสารเหล่านั้นถูกกระตุ้นโดยสารพิษที่เกี่ยวข้องซึ่งสะสมในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ อาหารปรุงสุกก่อให้เกิดสารพิษหลากหลายชนิด ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปจะถูกเก็บไว้ในส่วนต่างๆ ของสิ่งมีชีวิต เช่น บนผนังหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอย ระหว่างข้อต่อ ในใจกลางเซลล์ไขมันและที่อื่นๆ ความอยากของผู้ติดเฮโรอีนไม่ได้เกิดจากความต้องการทางสรีรวิทยาตามปกติของร่างกายฉันใด ความปรารถนาของผู้เสพเฮโรอีนที่ปรุงสุกแล้วหรือความรู้สึกหิวก็ไม่ใช่ความต้องการปกติของร่างกายฉันนั้น ค่อนข้างจะเป็นความต้องการในการเสพติดของเขา เป็นการแสดงออกของแรงกระตุ้นที่ถูกกระตุ้นโดยสารพิษที่สะสมอยู่ในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ มันเป็นความต้องการของโรคร้ายที่ฝังอยู่ในร่างกาย ซึ่งเป็นเสียงเรียกร้องของศัตรูที่เลวร้ายที่สุดของมนุษย์

ความชั่วร้ายอันเลวร้ายนั้นได้ถูกนำเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ทุกคนโดยพ่อแม่ของเขาเองจากเปล นั่นคือเหตุผลที่ทันทีที่ทารกเริ่มสังเกตและเริ่มพูด การติดอาหารได้ครอบงำเขาไว้แน่นแล้ว และตั้งแต่นั้นมาจนถึงบั้นปลายของชีวิต เขาก็ถือว่าอาหารที่ปรุงสุกเป็นอาหารตามปกติและความอยากอาหารที่รุนแรงของเขา

Machine Translated by Google

เพราะมันเป็นความต้องการทางสรีรวิทยาของเขา นี่เป็นสิ่งที่เขาเข้าใจผิดว่าหิวจริงๆ

ความต้องการอาหารปรุงสุกไม่ได้ทำให้หิวโหย

เมื่อผู้ปรุงสุกพยายามที่จะกินอาหารจากธรรมชาติโดยเฉพาะ เช่น วอลนัท ธัญพืช ผลไม้และผักดิบ และเขาไม่มีความอยากอาหารดิบประเภทใดๆ อีกต่อไป ความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตของเขาก็จะตอบสนองอย่างสมบูรณ์ในขณะนั้น เขาอิ่มจนอิ่ม แต่ถึงอย่างนั้น แม้ว่าเขาควรจะได้รับอาหารตามที่เขาต้องการในแต่ละวันมาหลายครั้งแล้ว แต่เขาก็ยังคงประพฤติราวกับว่าเขาไม่ได้กินอะไรเลย และรู้สึกว่าต้องการอาหารที่มีเนื้อปรุงรสสูง เข้มข้น และน่ารับประทานอย่างมาก นี่ไม่ใช่ความหิวอีกต่อไป เป็นการระคายเคืองที่เกิดจากสารพิษที่สะสมในร่างกายและต้องการสารพิษสดๆ มันเป็นเสียงร้องของปีศาจที่ทอดยาวอยู่ที่นั่นและต้องการเครื่องมือใหม่เพื่อฉีกสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ออกเป็นชิ้น ๆ คนกินดิบที่สุขุมรอบคอบและเอาแต่ใจจะได้ยินเสียงร้องไห้อย่างฉุนเฉียววันแล้ววันเล่า แต่เขาเพิกเฉยต่อมันสุดจิตวิญญาณของเขาและไม่ยอมแม้แต่น้อยแม้แต่น้อย

การรับประทานอาหารปรุงสุกบังคับให้อวัยวะของมนุษย์ทำงาน
สามถึงสี่เท่าของความจุปกติ

อวัยวะของมนุษย์ทั้งหมดมีพลังงานสำรองตามธรรมชาติ
โดยปกติแล้ว พวกเขาจะทำงานโดยใช้ความจุหนึ่งในสี่ของศักยภาพ โดยจะเก็บพลังงานที่เหลือไว้ใช้ในภายหลังในกรณีฉุกเฉินพิเศษหรือในวัยชรา ดังนั้นในสถานการณ์ "ปกติ" อัตราชีพจรของหัวใจคือ
70-
72 ครั้งต่อนาที (ในขณะที่ผู้กินดิบมีเพียง 58-62 ครั้ง) ซึ่งในกรณีพิเศษอาจเพิ่มเป็นมากกว่า 200
ครั้งต่อนาที
ขอย้ำอีกครั้งว่า ในระหว่างการหายใจปกติ อากาศ 500 ซีซีจะผ่านเข้าและออกจากปอด แต่ด้วยความพยายามพิเศษในการหายใจ เราสามารถสร้างแรงบันดาลใจได้มากถึง 3,700 ซีซี

ผู้กินดิบจะใช้อวัยวะย่อยอาหารเป็นเวลาหนึ่งในสี่
ความสามารถที่เป็นไปได้อันเป็นผลให้อวัยวะของเขาไม่เคยทำงานหนักเกินไปหรือเหนื่อยล้า ในทางกลับกัน ผู้ปรุงสุกหลังจากกระตุ้นความอยากอาหารด้วยปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่มีเงื่อนไขแล้ว ทำให้เกิดอาการระคายเคือง

Machine Translated by Google

เครื่องเทศ เครื่องดื่มเรียกน้ำย่อย และยากระตุ้นไร้สาระอื่นๆ เติมท้องของเขาจนอวัยวะย่อยอาหาร ถูกบังคับให้ใช้พลังงานสำรองทั้งหมด และถึงกระนั้นพวกเขาก็ไม่สามารถรับมือกับความต้องการที่วางไว้ได้ เมื่อมนุษย์ถูกบังคับให้คืนอาหารอันน่ารังเกียจด้วยวิธีเดียวกับที่เขาส่งลงมาหรือขับออกจากลำไส้ด้วยยาระบาย น่าแปลกที่การกระทำที่น่ารังเกียจเช่นนี้ไม่ถือว่าแปลกสำหรับผู้ที่ปรุงสุก

เมื่อมีอวัยวะย่อยอาหารมากเกินไป อวัยวะเสริมจำนวนมากก็เริ่มทำงานเช่นกัน เช่น หัวใจ ตับ และไต
การทำงานเพิ่มเติมที่ดำเนินการโดยอวัยวะเหล่านี้ในไม่ช้าจะส่งผลให้อวัยวะเหล่านี้เหนื่อยล้าและหยุดทำงานก่อนเวลาอันควร ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ผลก็คือชีวิตคนเราสั้นลงหลายครั้ง โดยการกินอาหารที่ไร้ประโยชน์ เป็นอันตราย และเป็นพิษ ผู้ติดอาหารจะสนองตัณหาของเขา ทำให้การทำงานของกระเพาะอาหารเป็นอัมพาต และสร้างภาพลวงตาของความพึงพอใจให้กับตัวเอง ในขณะที่เซลล์ของเขาในความเป็นจริงกำลังคร่ำครวญด้วยความหิวเนื่องจากขาดสารอาหารที่จำเป็น . ท้องของผู้ที่กินดิบจะพักผ่อนอยู่เสมอ แม้ว่าโดยทั่วไปจะว่างเปล่า แต่ร่างกายของเขาอิ่มและอิ่มในความหมายที่แท้จริงของคำนี้จริงๆ

เมื่อคนปรุงสุกตัดสินใจเปลี่ยนมาทานดิบ ในตอนแรกเขาไม่เคยรู้สึกอิ่มเลยไม่ว่าจะกินมากแค่ไหนก็ตาม โดยปกติแล้วแทนที่จะรู้สึกมีความสุข ผู้ติดอาหารจะรู้สึกไม่พอใจกับอาการดังกล่าว ในความเห็นของพวกเขา สาเหตุของความหิวโหยอย่างต่อเนื่องนั้นอยู่ที่ว่าอาหารที่พวกเขาบริโภคนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและไม่มีคุณค่าเป็นสารอาหาร นี่เป็นความเข้าใจผิดที่แย่มาก ในทางกลับกันอาหารเหล่านั้นมีทั้งคุณค่าทางโภชนาการและสมดุล เซลล์ของมนุษย์ต้องทนทุกข์ทรมานมานานหลายปีนับตั้งแต่ที่พวกมันไม่อยู่ ความสามารถของอวัยวะย่อยอาหารของมนุษย์นั้นสอดคล้องกับองค์ประกอบและการจัดเรียงองค์ประกอบอย่างสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้กระเพาะจึงยินดีรับอาหารเหล่านั้น ทำให้นิ่มลงอย่างรวดเร็ว และส่งต่อไปยังลำไส้โดยไม่ชักช้า ในขณะที่เซลล์ต่างๆ ตามลำดับ ผอมแห้งและอ่อนแรงลงเนื่องจากอดอยาก ดูดซับของมีค่าเหล่านั้นอย่างโลภ และเรียกร้องมากขึ้นเรื่อยๆ มากขึ้น

Machine Translated by Google

เซลล์ที่เป็นโรคจะหายดี เซลล์ที่ผอมแห้งจะฟื้นตัว เซลล์ที่ไม่ทำงานจะกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง ในทางกลับกัน เซลล์ไขมันเริ่มละลายหายไปเนื่องจากความอดอยาก การสะสมของสารพิษจะค่อยๆ หายไป และน้ำที่ไม่จำเป็นจะออกจากร่างกาย จากนั้นเซลล์ปกติที่ทำงานอยู่จะเข้ามาแทนที่เซลล์ที่เฉื่อยชาซึ่งอ้วนพีด้วยความเกียจคร้านและเกียจคร้าน การลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วของร่างกายเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงสุขภาพและความแข็งแรงกลับคืนมา

ความจริงข้อนี้น่าจะเติมเต็มหัวใจของผู้ชายด้วยความยินดีและมีความสุข เพราะสารอาหารเหล่านั้นจะกระจายไปทั่วร่างกายทันที ทำให้เขามีสุขภาพ ความแข็งแรง พละกำลัง และพลังงาน นับเป็นครั้งแรกในชีวิตของเขาที่แม้ว่าอวัยวะและต่อมทั้งหมดของเขาจะได้รับสารอาหารมากมายมากที่สุด แต่ก็สามารถทำงานได้อย่างสะดวกสบาย แม้ว่าในวันนั้นเขาจะรับประทานอาหารดิบในปริมาณมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ หรือลำไส้และเซลล์ของเขาสามารถดูดซึมได้ ท้องของเขาจะไม่ปฏิเสธมัน และจะไม่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้จนทำให้เขารู้สึกคลื่นไส้ได้ จงขับไล่มันออกไปด้วยความรุนแรงและกำลัง อาหารที่เกินความต้องการตามปกติของเขาจะไม่อยู่ในท้องเพื่อทำให้เน่าเปื่อย พวกมันจะไม่กลายเป็นยาพิษหรือทำให้เกิดความผิดปกติในการย่อยอาหาร หากไม่ผ่านการย่อยอาหารก็จะผ่านกระเพาะเข้าไปในลำไส้ทันที และจะทิ้งร่างกายไปกับอุจจาระในวันนั้นโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายแม้แต่น้อย ดังนั้นกระเพาะของเขาจะเบาอยู่เสมอ ในขณะที่ลำไส้และเลือดของเขาจะเต็มไปด้วยสารอาหารที่สมดุล

จากนั้นในช่วงเวลาดังกล่าว ให้เขาลองกินอาหารปรุงสุกสักสองสามชิ้น ท้องของเขาจะไม่พอใจที่จะปฏิเสธสารแปลก ๆ และไม่พึงประสงค์เหล่านั้น แม้ว่าเพดานปากจะรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง แต่อาหารชิ้นเล็กๆ เหล่านั้นก็จะนอนอยู่ในท้องของเขาเป็นเวลานาน พวกมันจะทำหน้าที่เป็นเครื่องกั้นเพื่อปิดความอยากอาหารของเขา และจะทำให้การย่อยอาหารของเขาเป็นอัมพาตตามปกติ แต่คนปรุงสุกค่อนข้างพอใจและพอใจกับสภาพนั้น เพราะเขาสนองตัณหาของตนได้อิ่มท้องแล้ว และตอนนี้ก็ "อิ่มแล้ว" คนที่ตระหนักถึงคุณค่าของการกินดิบๆ ก็กลัวเงื่อนไขนั้น พระองค์ทรงเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าสารอาหารจากพืชผักสดเป็นอาหารบำรุงร่างกาย ส่วนศพที่ตายนั้น

Machine Translated by Google

ออกมาจากไฟเป็นเพียงเชื้อเพลิงและเป็นบ่อเกิดของพิษและโรคภัยต่างๆ

การบำรุงของมนุษย์ควรประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิตและ ไม่ใช่ศพของเซลล์ที่ตายแล้ว

อาหารที่มีความสมดุลครบถ้วนประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิต ตอนนี้ร่างกายผักหลังจากออกจากโลกยังคงมีชีวิตอยู่ได้เป็นเวลานาน กุหลาบตูมยังคงเบ่งบานอยู่ในแจกัน ขณะที่เมล็ดพืชแตกหน่อเมื่อปลูกหลายปีหลังจากรวบรวม แต่เซลล์ของสัตว์ที่ถูกฆ่าหรือนมที่ถูกขโมยไปจากร่างกายของพวกมันจะตายทันที จากนั้นพวกมันก็เริ่มสลายตัวและกลายเป็นยาพิษ ในขณะที่การปรุงอาหารก็เปลี่ยนพวกมันให้กลายเป็นสิ่งที่เลวร้ายจริงๆ การถือว่าโปรตีนจากสัตว์เหนือกว่าโปรตีนจากพืชถือเป็นข้อผิดพลาดในการตัดสินที่โชคร้ายที่สุด ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนถึงความสายตาสั้นของนักชีววิทยาผู้บูชาเนื้อสัตว์ หากเรายอมรับว่าสิ่งมีชีวิตของสัตว์ถ่ายโอนโปรตีนจากพืชและเปลี่ยนให้เป็นสารอาหารที่สมดุล เนื้อของสัตว์เหล่านั้น เช่น สุนัขจิ้งจอก หมาป่า สุนัข แมว และเสือที่กินโปรตีนที่ "สมดุลเต็มที่" ดังกล่าวควรเป็นของ คุณค่าทางโภชนาการสูงสุด ในขณะที่ลักษณะพิษของเนื้อของสัตว์ร้ายนั้นชัดเจนมาก แม้แต่ผู้ติดเนื้อที่ทุ่มเทที่สุดก็ยังไม่กล้ากินมัน

นักชีววิทยาเหล่านั้นที่ถูกกระตุ้นโดยความสมัครใจส่วนตัวของพวกเขามองหาข้อได้เปรียบพิเศษในเนื้อสัตว์โดยค้นพบสิ่งที่เรียกว่ากรดอะมิโนที่ไม่สามารถทดแทนได้ ไม่ได้คำนึงถึงการกระทำที่กรดอะมิโนเหล่านั้นเกิดขึ้นจากหญ้าทั่วไปที่สัตว์กินกันโดยกฎแห่งวิทยาศาสตร์ที่มีร่างกายของวัวมีความสามารถที่จะ สร้างกรดอะมิโนจากวัชพืชและหญ้าที่ต่ำที่สุด แต่สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ไม่มีความสามารถในการเตรียมสารประกอบเดียวกันจากอาหารประเภทผักที่มีคุณภาพทางโภชนาการสูงสุด?

ชาวอินเดียหลายล้านคนมีชีวิตอยู่โดยปราศจากกรดอะมิโนที่ได้จากเนื้อสัตว์ได้อย่างไร?

Machine Translated by Google

สายตาสั้นถือเป็นข้อบกพร่องที่สำคัญที่สุดทางการแพทย์ศาสตร์

ข้อผิดพลาดครั้งใหญ่ที่สุดของนักชีววิทยาที่ติดอาหารปรุงสุก คือสายตาสั้นของพวกเขา พวกเขาหลับตามองอันตรายที่ดูเหมือนเล็กน้อย และไม่คาดการณ์ถึงผลที่ตามมาร้ายแรงซึ่งไม่ช้าก็เร็วจะเป็นผลมาจากสาเหตุที่ดูเหมือนเล็กน้อย ให้เราอธิบายข้อความของเราด้วยตัวอย่างบางส่วน อาหารปรุงสุกโดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อล้วนเต็มไปด้วยสารพิษ ปัจจุบันนี้ไม่มีใครสังเกตเห็นพิษเรื้อรังที่เกิดขึ้นตลอดเวลาจนแทบมองไม่เห็น และแม้ว่าผลจากพิษดังกล่าวจะทำให้ตับ หัวใจ หรือไตได้รับความเสียหายทันเวลา แต่ภาวะดังกล่าวก็ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด เมื่อพิษยังรุนแรงขึ้นและมีอาการท้องร่วงอาเจียนร่วมด้วย ถือว่าเป็นโรคกระเพาะ โดยการเป็นพิษพวกเขาเข้าใจเฉพาะสภาวะนั้นซึ่งส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหมดและคุกคามเหยื่อด้วยความตายทันที กี่ชีวิตผู้บริสุทธิ์ที่ต้องสังเวยด้วยวิธีนี้!

ผู้ชายจะไม่เห็นสิ่งโสโครกที่ผ่านอาหารเข้าไปตามหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำของตนทุกวัน และเมื่อมันเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดเป็นชั้นๆ จะทำให้ทางเดินแคบลง และหยุดการไหลเวียนของเลือดกะทันหันในวันหนึ่ง -ผู้มองเห็นถือว่าเหตุการณ์นี้ “ไม่คาดคิด”

ผู้ชายไม่สังเกตเห็นความกดดันอันมหาศาลที่เกิดจากน้ำท่วมหนักที่ไหลเข้าสู่เขื่อนขนาดมหึมาซึ่งมีความจุหลายล้านตัน แต่เมื่อเขื่อนนั้นซึ่งเดินโซซัดโซเซเป็นเวลานานภายใต้อิทธิพลของน้ำท่วมเหล่านั้นพังทลายลงในที่สุด สาเหตุของการพังครั้งสุดท้ายนั้นเป็นเพราะหินที่ถูกเด็กเล็ก ๆ โยนใส่โดยไม่ได้ตั้งใจ เราได้เห็นแนวคิดที่ถูกต้องแล้วว่าผู้รับประทานดิบถือเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งแล้ว ในทางกลับกัน "สารก่อมะเร็ง" 400 ชนิดที่นำเสนอแก่เราโดยนักวิทยาศาสตร์การวิจัยซึ่งติดอาหารปรุงสุกซึ่งมีรายการต่างๆ เช่นการระคายเคืองทางกลและการเผาไหม้ของบุหรี่นั้นไม่มีคุณค่าอะไรมากไปกว่าก้อนหินที่เด็กขว้าง

Machine Translated by Google

ทุกอวัยวะมีเซลล์หลายล้านเซลล์โดยการทำงานร่วมกันของอวัยวะนั้น ๆ เมื่อสารอาหารที่หล่อเลี้ยงเซลล์เหล่านั้นขาดองค์ประกอบที่จำเป็น เซลล์ต่างๆ จะเริ่มสูญเสียความมีชีวิตชีวาและเลิกใช้งาน ขณะนี้พลังงานสำรองได้เข้าสู่สนามแล้ว แต่ไม่นานก็หมดลงเช่นกัน ตราบใดที่อวัยวะยังทำหน้าที่ของมันต่อไป คนสายตาสั้นจะไม่เห็นแสงสีแดง แต่ในที่สุดเมื่อกิจกรรมล้าหลังกลับบอกว่าอวัยวะนั้นป่วยและต้องใช้ยา แต่เป็นไปได้ไหมที่ยาเม็ดเล็กๆ หรือยาพิษสักโดสหนึ่งจะสามารถทดแทนส่วนประกอบทางโภชนาการของอาหารที่ถูกเผาไฟเป็นเวลาหลายปีติดต่อกัน และกลับคืนสู่เซลล์พิการที่สูญเสียความสามารถในการทำงานเฉพาะทางได้?

หลังจากนอนอยู่ในทางเดินอาหารเป็นเวลาหลายวัน เนื้อสัตว์ ไข่ เนย และชีสจะเน่าเปื่อยและทำให้เกิดการอักเสบในลำไส้ อาการที่พบบ่อยที่สุดคืออาการท้องร่วง แต่เมื่อเด็กแสดงอาการท้องเสียจริงๆ ความผิดทั้งหมดก็จะตกอยู่ที่เปลือกผลไม้บางส่วนที่เห็นในอุจจาระ ไม่มีใครถามว่าเปลือกผลไม้สามารถทำให้เกิดอาการอักเสบในลำไส้ของเด็กได้อย่างไร ในเมื่อผิวหนังไม่เน่าเปื่อยหรือเน่าเปื่อยใดๆ ก็ตามภายในไม่กี่ชั่วโมงหลังจากเข้าสู่ร่างกาย โดยไม่ผ่านการเน่าเปื่อยหรือเน่าเปื่อยใดๆ โศกนาฏกรรมทั้งหมดเกิดขึ้นจากการที่ผู้คนถือว่าไข่ เนื้อ เนย และน้ำผึ้งเป็นอาหารปกติและจำเป็น แต่ผลไม้เป็นสิ่งรอง ซึ่งอาจรับประทานหรือไม่รับประทานก็ได้ บางครั้งก็ถือว่าจำเป็นด้วยซ้ำที่จะต้องห้ามไม่ให้เด็กกินผลไม้เพื่อ "ไม่ทำให้ท้องเสีย"

น้ำหนักของผู้ปรุงสุกไม่สามารถถือเป็นเกณฑ์ของการมีสุขภาพที่ดีได้

โรคอ้วนเป็นโรคที่อันตรายที่สุด

ตราบใดที่สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ยังสามารถต้านทานสิ่งผิดธรรมชาติได้ อาหารและเพื่อต่อสู้กับมันต่อไป ข้อร้องเรียนต่าง ๆ ปรากฏขึ้น เช่น เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย โรคกระเพาะและโรคกระเพาะอื่น ๆ ลำไส้ใหญ่อักเสบ และอื่น ๆ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นการแสดงออกภายนอกถึงการต่อสู้ดิ้นรนของสิ่งมีชีวิตเพื่อใช้ทุกวิถีทางเพื่อมัน

Machine Translated by Google

การกำจัดเพื่อต่อต้านผลร้ายของอาหารที่ผิดธรรมชาติและขับสารพิษที่ผลิตโดยอาหารนั้นออกจากร่างกาย ผู้ป่วยเริ่มลดน้ำหนัก จากนั้นจึงพยายามเสริมกำลังด้วยการให้อาหารที่ "มีคุณค่าทางโภชนาการ" วันที่สิ่งมีชีวิตพ่ายแพ้ในที่สุดและการต่อสู้ดิ้นรนสิ้นสุดลง มนุษย์อาจกล่าวคำอำลาโลกนี้ หรือในทางกลับกัน ความอยากอาหารของเขาเพิ่มขึ้นและเริ่มกินอย่างไม่อิ่ม ย่อยอาหารได้ดี เพิ่มน้ำหนัก "เพื่อให้สุขภาพของเขากลับคืนมา และความแข็งแกร่ง" กล่าวอีกนัยหนึ่ง ในวันนั้น สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ ละทิ้งการต่อสู้ดิ้นรน "ปรับตัว" ตัวเองเข้ากับอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ และวางรากฐานของโรคที่อันตรายที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษย์ นั่นคือ การมีร่างกายที่ผิดธรรมชาติ

เมื่อถูกกดดันจากอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ ร่างกายจึงถูกบังคับให้ปรับตัวและยอมรับการสะสมของสารอันตรายต่างๆ ที่เกิดจากอาหารดังกล่าวเข้าไปในร่างกาย จากนั้นสิ่งสะสมจะถูกสร้างขึ้นจากไขมัน, กรดยูริกและอนุพันธ์ของมัน, โคเลสเตอรอล, เกลือทั่วไป, ของเหลวส่วนเกิน, นิ่ว, การก่อตัวของคราบสกปรก, เนื้องอก, เซลล์ไม่ทำงานและปรสิต, เซลล์ยักษ์หลายนิวเคลียส (โพลีคาริโอไซต์), เซลล์ที่มีนิวเคลียสขนาดใหญ่ (เมกะคาริโอไซต์) ฯลฯ บางครั้งเซลล์เหล่านี้มีขนาดใหญ่กว่าเซลล์ปกติหลายร้อยเท่า แต่ก็ขาดความสามารถในการทำงานที่เป็นประโยชน์ใดๆ

สิ่งเลวร้ายเหล่านั้นสะสมอยู่ในร่างกายเพื่อสร้างเป็นมนุษย์
ภาพลวงตาของสุขภาพและความแข็งแกร่ง ในขณะที่ในความเป็นจริงเขาต้องทนทุกข์ทรมานจากการผอมแห้งอย่างค่อยเป็นค่อยไป กล้ามเนื้อของเขาบางลงและอ่อนแอลง จำนวนเซลล์เฉพาะทางและแอคทีฟของเขาเพิ่มขึ้นน้อยลง และอวัยวะของเขาก็สูญเปล่า ผู้ชายที่ "อ้วน" "แข็งแกร่ง" ที่มีพุงป่อง แขนอ้วนหนา มือที่อ้วนท้วน และชั้นไขมันที่ยื่นออกมาซึ่งโลกของเรามีอยู่มากมายนั้น แท้จริงแล้วคือโครงกระดูกที่ปกคลุมไปด้วยผิวหนัง แต่ละคนได้บรรทุกแกะอ้วนๆ ไว้ในกล้ามเนื้อที่อ่อนแอและผอมแห้งของเขา ซึ่งเขาจะกินอย่างมีสติและขนไปทุกที่ด้วยตัวเขาเอง แต่น่าแปลกที่คนเหล่านี้มักจะอวดเรื่องสุขภาพ พละกำลัง และพละกำลังของตัวเองอยู่เสมอ

พวกเขาภูมิใจในความเข้มแข็งของตนมากจนเมื่อใดก็ตามที่มีการอ้างอิงถึงมันในการสนทนา พวกเขาจะสัมผัสไม้หรือร้องไห้ในทางตะวันออก เกรงว่าพวกเขาจะสูญเสียน้ำหนักอันเป็นที่รักของตนไปแม้แต่เมล็ดเดียว อาจมีคนเขียนตัวอย่างสายตาสั้นอันน่าสมเพชเช่นนี้ได้หลายสิบเล่ม

Machine Translated by Google

ไม่มียาชนิดใดที่สามารถทดแทนวัตถุดิบที่ถูกทำลายจากเพลิงไหม้ได้

ยาที่ใช้ทั่วไปทั้งหมดมีอาการ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือทำหน้าที่เป็นยาประคับประคองเพื่อบรรเทาอาการชั่วคราวให้กับผู้ป่วยหรือเพื่อปกปิดอาการของโรค ไม่ว่าในกรณีใดพวกมันจะไม่สามารถแทนที่สารอาหารดิบที่ถูกทำลายในหม้อและกระทะปรุงอาหารได้ นักวิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่หลายคนห้ามการใช้ยาอย่างเคร่งครัด ในอังกฤษ หลังจากการวิจัยอย่างอุตสาหะซึ่งกินเวลานานสี่ปีครึ่งในประชากรส่วนใหญ่ของชาวอังกฤษ นักชีววิทยาของเพคแฮมได้ข้อสรุปว่ามีเพียงเก้าเปอร์เซ็นต์ของประชากรเท่านั้นที่มีความสุข สุขภาพดี; ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 91 ป่วย แม้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าตนเจ็บป่วยก็ตาม หลังจากการรักษาทางคลินิก ข้อสรุปของพวกเขาคือเกือบจะไม่มีข้อยกเว้นความผิดปกติทั้งหมดที่ได้รับเลือกสำหรับการบำบัดตอบสนองต่อการรักษา แต่ในเวลาต่อมามีการสังเกตการเสื่อมสภาพอย่างเห็นได้ชัดในสุขภาพโดยทั่วไปของผู้ป่วย ซึ่งหมายความว่ายาเพียงแต่ปกปิดอาการของโรค ในขณะที่อันตรายที่ยาทำนั้นถูกเพิ่มเข้าไปในสิ่งมีชีวิตที่อ่อนแออยู่แล้วเพื่อทำให้อาการแย่ลงไปอีก

ดังนั้นใครก็ตามที่ประสงค์จะไม่เจ็บป่วยหรือถ้าป่วยแล้วต้องกลับมามีสุขภาพอีกครั้ง จะต้องไม่หวังในยาเสพย์ติด แต่เขาจะต้องงดเว้นจากการบริโภคอาหารและยาผิดธรรมชาติ และต้องดำเนินชีวิตตามกฎธรรมชาติด้วยการรับประทานดิบ!

นี่เป็นวิธีการที่แท้จริง ปลอดภัย และเป็นวิทยาศาสตร์ ในขณะที่การบำบัดด้วยยานั้น อ้างจาก Bircher-Benner ว่าเป็นเพียงแค่ "การหลอกลวงและการหลอกลวง" เท่านั้น ในความคิดของฉัน มันอาจจะเหมาะกว่าที่จะเรียกว่าภาพลวงตาและการหลอกลวงตนเอง Nietzsche เรียกยาเสพติดว่า "ขนตาของแส้" แพทย์สามารถโน้มน้าวตัวเองได้อย่างง่ายดายถึงความจริงในคำกล่าวของฉัน โดยการแบ่งผู้ป่วยในโรงพยาบาลออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆ กัน รักษากลุ่มหนึ่งโดยใช้ยาและอาหารปรุงสุกอีกกลุ่มหนึ่งรับประทานอาหารดิบๆ แล้วเปรียบเทียบผลลัพธ์ทั้งสอง ซึ่งกันและกัน นี่เป็นการทดสอบขั้นพื้นฐานและเด็ดขาด ไม่เช่นนั้นข้อโต้แย้งทุกประการที่ต่อต้านการกินดิบจะยังคงไม่มีคุณค่าหรือคุณค่าน้อยที่สุด ขอให้เราอธิบายข้อความของเราด้วยตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ จากการบำบัดด้วยยาตามอาการ

Machine Translated by Google

ความเจ็บปวดเป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายกำลังตกอยู่ในอันตราย เสียงร้องขอความช่วยเหลือจากร่างกาย แต่แทนที่จะกำจัดอันตรายนี้ เรากลับทำให้เส้นประสาทที่ถ่ายทอดความรู้สึกถึงอันตรายนี้หยุดนิ่งไปยังสมองของเรา และปิดเสียงของมันด้วยพิษปริมาณหนึ่ง ขณะเดียวกัน โรคนี้ดำเนินไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยขณะนี้รุนแรงขึ้นด้วยผลร้ายของยา

อีกตัวอย่างหนึ่ง: เมื่อหลอดเลือดแดงของเราแคบลงเนื่องจากเต็มไปด้วยสิ่งสกปรก หัวใจจะต้องใช้แรงมากขึ้นในการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกาย ส่งผลให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น แต่แทนที่จะทำความสะอาดหลอดเลือดของเราจากสิ่งสกปรกเหล่านั้น เราเพียงใช้ยาพิษเพื่อกระตุ้นเส้นประสาทที่สามารถยืดและขยายทางเดินของเส้นประสาทเหล่านั้นให้กว้างขึ้นได้ ตราบใดที่ประสิทธิภาพของพิษยังคงอยู่ เลือดจะไหลผ่านหลอดเลือดได้อย่างอิสระมากขึ้น และความกดดันจะลดลงชั่วคราว อย่างไรก็ตาม ทันทีที่ฤทธิ์ของมันหมดไป หลอดเลือดก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิมและจะอ่อนแอลงตามการออกฤทธิ์ของยาที่ใช้

ไม่มียาชนิดใดที่ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย
แต่เมื่อไม่นานมานี้ มีสิ่งพิมพ์จำนวนไม่มากนักที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อนี้ หนึ่งในนั้นคือ "ปฏิกิริยากับการบำบัดด้วยยา" (1955) โดย ดร. แฮร์รี แอล. อเล็กซานเดอร์ ศาสตราจารย์กิตติมศักดิ์สาขาเวชศาสตร์คลินิก โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยวอชิงตัน ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากมายแก่เรา แน่นอนว่าโดยทั่วไปยาเสพติดมีหน้าที่รับผิดชอบต่อภาวะแทรกซ้อนและปฏิกิริยาที่คร่าชีวิตเหยื่อทันทีหรือทำให้ปรากฏในรูปแบบของโรคร้ายแรงเท่านั้น แม้ว่าจะมีการบันทึกภาวะแทรกซ้อนเหล่านั้นเพียงหนึ่งในพันเท่านั้น ส่วนที่เหลือยังคงอยู่ในการลืมเลือนชั่วนิรันดร์

ได้มีการกำหนดไว้แล้วว่าทุกๆ 350,000 สาร
ที่ใช้ในการเตรียมยาอาจทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนได้ แต่ในหมู่พวกเขาสิ่งที่อันตรายที่สุดคือเพนิซิลลิน, ออรีโอมัยซิน, สเตรปโตมัยซิน, สารประกอบปรอท, กลุ่มยาซัลโฟนาไมด์, ดิจิทาลิส, วัคซีน, เซรั่ม, วิตามินสังเคราะห์ (ไทอามีน, ไนอาซิน ฯลฯ), อะโทฟาน, คอร์ติโซน, สารสกัดจากตับ, อินซูลิน, อะดรีนาลีนและอื่น ๆ อีกมากมาย ยาอื่นๆ ที่ใช้กันทั่วไป

Machine Translated by Google

สิ่งสำคัญคือต้องพิจารณาคำถามนี้อย่างรอบคอบที่สุด วิตามินสังเคราะห์และสารสกัดออร์แกนิกซึ่งผู้คนต้องการทดแทนองค์ประกอบทางโภชนาการ และผลิตภัณฑ์ของพวกเขาที่ถูกเผาในครัว สามารถฆ่าคนได้อย่างรวดเร็วดุจสายฟ้า ซึ่งมักจะเกิดขึ้นภายในห้านาทีหลังจากเข้าสู่ร่างกาย ในปี พ.ศ. 2494 มีการฉีดเพนิซิลิน 350 ล้านกรัม เข้าไปในเลือดมนุษย์ และในปี พ.ศ. 2495 เพียงอย่างเดียว 350 ล้านกรัม เพื่อทดแทนยาปฏิชีวนะตามธรรมชาติที่เผาในห้องครัว

หลังจากที่ยาเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ ยาเสพติดคร่าชีวิตผู้คนหลายพันคน บางครั้งภายในห้าถึงสิบนาทีด้วยภาวะภูมิแพ้เฉียบพลัน ในขณะที่อีกนับหมื่นคนต้องเป็นโรคต่างๆ มากมาย ซึ่งเราอาจพูดถึง ผื่นตำแย ผิวหนังอักเสบ เต็มไปด้วยหนาม ความร้อน, กลาก, จ้ำ, โรคหอบหืด, polyarteritis, โรคตับแข็งของตับ, โรคดีซ่าน, โรคไตอักเสบ, โรคไต, โรคโลหิตจาง aplastic, การเจ็บป่วยในซีรั่มและหิด

ผู้คนต่างปรารถนาที่จะเมินเฉยต่อความรับผิดชอบของยาเหล่านั้นในการก่อให้เกิดการเสียชีวิต และโรคเหล่านี้ และเพื่อโยนความผิดให้กับความอ่อนไหวอย่างยิ่งยวดของร่างกาย แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความอ่อนไหวอย่างยิ่งนี้ พวกเขาข้ามคำถามไปอย่างเงียบๆ

ลูกๆ ที่น่าสงสารของฉันเคยได้รับผลกระทบจากความเจ็บป่วยและโรคผิวหนังดังกล่าวปีละหลายครั้ง เรามักจะพยายามมองหาความผิดปกติในอาหารที่พวกเขากิน ขณะเดียวกันแพทย์ที่สั่งยาเป็นชุดไม่เคยพูดอะไรสักคำเกี่ยวกับอันตรายของยาที่พวกเขาสั่ง เช่นเดียวกับคนอื่นๆ หลายล้านคน เราเชื่อว่ายามีไว้เพื่อรักษาผู้คนเท่านั้น ไม่ใช่ทำให้พวกเขาเจ็บป่วย เมื่อลูกของฉันทั้งสองคนมีอาการดีซ่านในวันเดียวกัน เราประหลาดใจมากเพราะเรารู้ว่าโรคดีซ่านไม่ใช่โรคติดเชื้อที่จะเกิดกับทั้งสองคนร่วมกัน ปัจจุบันนี้ ไม่มีอะไรที่ฉันสามารถทำได้เพื่อบรรเทาความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของฉันได้ แต่ต้องเตือนพ่อแม่คนอื่นๆ ถึงอันตรายดังกล่าว

ทุกวันนี้ เป็นเรื่องน่าเศร้าที่สังเกตเห็นว่ายาที่อันตรายที่สุดได้รับความนิยมจากเพลงไพเราะและรูปภาพที่น่าดึงดูดใจอย่างไร ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้ได้ทุกวัน ในบางประเทศจริงๆ แล้ว

Machine Translated by Google

ยาและร้านขายยากลายเป็นข้อกังวลอย่างมากเกี่ยวกับการค้าขายและการแสวงหาผลกำไร

การกินดิบจะทำให้การเสพยาทุกชนิดหมดไปในคราวเดียว เพราะเมื่อไม่มีโรคก็ไม่จำเป็นต้องใช้ยา
โดยธรรมชาติ
โรคภัยเป็นผลจากการเสื่อมสภาพของอาหาร พวกเขาสามารถเอาชนะได้โดยการแก้ไขอาหารของเรา
เท่านั้น ความพยายามทั้งหมดของเราในการเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บด้วยยาถือเป็นการทดลองที่
อันตรายอย่างยิ่งและไร้สติซึ่งถึงวาระที่จะล้มเหลว ผลที่ตามมาอันน่าเสียดายของพวกเขา
จ้องมองเราอยู่ตรงหน้าแล้ว

โรคชนิดใหม่ๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เล็กน้อย
ความเจ็บป่วยทำให้เกิดความผิดปกติที่ร้ายแรงยิ่งขึ้น ผลที่ตามมาคือผู้ชายต้องเตรียมเซ
รั่มและวัคซีนชนิดใหม่อย่างต่อเนื่อง ค้นพบยาปฏิชีวนะที่แข็งแกร่งขึ้นเรื่อยๆ และค่อยๆ เข้าไป
พัวพันกับข้อผิดพลาด ภาวะแทรกซ้อน และภัยพิบัติต่างๆ

การเปลี่ยนแปลงพื้นฐานที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนจะต้องเกิดขึ้นในสาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์
แพทย์ที่ซื่อสัตย์และมีใจสาธารณะทุกคนจะต้องลุกขึ้นและดำเนินการทันทีเพื่อป้องกันการทำลาย
วัตถุดิบสำคัญสำหรับโรงงานของมนุษย์

ในความเห็นของคนสายตาสั้น การรับประทานอาหารดิบก็เทียบเท่ากับ
การกลับคืนสู่ชีวิตดึกดำบรรพ์ของมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ ในความเป็นจริง ไม่มีความอับอาย
ต่ออารยธรรมใดจะยิ่งใหญ่ไปกว่าการทำอาหารและการกลั่น ผู้กินดิบเพียงแค่ละทิ้งความทุกข์
ยากที่เกิดจากสิ่งที่เรียกว่าโรคของอารยธรรม และปฏิเสธที่จะเปลี่ยนความก้าวหน้าทางเทคนิคที่
อารยธรรมมอบให้เขาให้กลายเป็นวิธีทำลายความบริสุทธิ์ของวัตถุดิบของมนุษย์ มิฉะนั้นเขาจะไม่ละทิ้ง
ความสะดวกในการพูดทางโทรศัพท์ การเดินทางทางอากาศ หรือการเก็บผลไม้สดไว้ในตู้เย็น

เป็นเวลาหลายศตวรรษแล้วที่มนุษย์ตาบอดและโง่เขลามากจนถือว่าการรับประทานอาหารปรุง
สุกเป็นการกระทำตามธรรมชาติมาโดยตลอด และบัดนี้เมื่อได้ยินเรื่องกินดิบเป็นครั้งแรกก็มองว่าเป็น
สิ่งที่แปลกและน่าสงสัย แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นการเสื่อมสลายของอาหารตามธรรมชาติโดยการ
ปรุงอาหารมากที่สุดนั่นเอง

Machine Translated by Google

ผิดธรรมชาติ แปลก และช่างสงสัย ซึ่งจะต้องบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ว่าเป็นความโง่เขลาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์

การรับประทานอาหารปรุงสุกและการบำบัดด้วยยากำลังเป็นผู้นำ
เผ่าพันธุ์มนุษย์สู่การทำลายล้างอย่างที่สุด

สัตว์แมมมอธหลายชนิดเคยอาศัยอยู่บนโลกนี้และสูญพันธุ์ไปโดยสิ้นเชิง ทุกวันนี้ มนุษย์กำลังสร้างสภาพที่เลวร้ายเช่นนี้ด้วยมือของเขาเอง ดังที่วันหนึ่งจะกำจัดเขาให้หมดไปจากพื้นโลกนี้ ควบคู่ไปกับกระบวนการเสื่อมถอยของอาหาร ทำให้มีความหลากหลายและความถี่ของโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น ก่อนที่คนรุ่นต่อไปจะล่วงลับไป ผู้คนจะเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจหรือมะเร็งก่อนเข้าสู่วัยแรกรุ่นและมีโอกาสพัฒนาความสามารถในการผลิตของตนเอง บนพื้นฐานของความเร็วที่น่าตกใจซึ่งโรคเหล่านั้นได้เพิ่มสูงขึ้นในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา เป็นเรื่องง่ายที่จะคาดการณ์ได้ว่า หากผู้ชายยังคงจมอยู่กับความโง่เขลาของตน วันแห่งชะตากรรมนั้นก็อยู่ไม่ไกล

นักวิทยาศาสตร์ผู้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารปรุงสุกและการบำบัดด้วยยาก็เหมือนกับพ่อค้าที่ใกล้จะล้มละลายและมีความสุขกับการนับเงินเพนนีของเขา ในขณะที่หลับตาลงกับความสูญเสียนับล้านที่จ้องมองเขาอยู่ตรงหน้า ผลลัพธ์สุดท้ายของทุกธุรกิจจะต้องตัดสินจากงบดุลขั้นสุดท้าย เรามาดูกันว่าอารยชนสามารถได้รับประโยชน์และข้อดีอะไรบ้างจากการค้นพบการทำอาหารและยา เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่สัตว์ต่างๆ มากมายชื่นชอบ มนุษย์มีความเจ็บป่วยต่างๆ มากกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

หลังจากค้นพบวิตามินแล้ว มนุษย์ควรจะมีปัญญาที่จะรับรู้ได้ในทันทีว่า การปรุงอาหารนั้นกำลังทำลายอาหารตามธรรมชาติซึ่งไม่มีส่วนประกอบอยู่เลย ซึ่งก็จะเร่งไปสู่จุดจบอย่างรวดเร็ว เขาควรจะยุติการสิ้นเปลืองนั้นเสียครั้งหนึ่งและควรรักษาภูมิคุ้มกันของอาหารตามธรรมชาติไม่ให้เสื่อมลง แต่เสน่ห์ของอาหารปรุงสุกนั้นยิ่งใหญ่มากจนขัดขวางความพยายามในการปฏิรูปดังกล่าวทั้งหมด การเสพติดเอาชนะวิทยาศาสตร์และคว้ามันไป

Machine Translated by Google

เข้าไปในกรงเล็บของมัน ในขณะเดียวกัน ผู้ชายยังคงยึดติดกับอาหารปรุงสุกอย่างรวดเร็ว โดยพยายามเจาะลึกความลับของอาหาร เพื่อจดจำองค์ประกอบที่ถูกทำลายในการปรุงอาหารและการแปรรูป จากนั้นจึงแทนที่ด้วยสารสังเคราะห์ เป็นการโง่มิใช่หรือที่จะเผาและทำลายองค์ประกอบสำคัญเหล่านั้นด้วยมือของตนเอง การเจ็บป่วย การยืนอยู่บนขอบหลุมศพ แล้วพยายามอย่างสิ้นหวังที่จะช่วยตัวเองด้วยวิธีหลอกลวง? เราต้องคำนึงถึงความจริงที่ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นไม่ได้จำกัดอยู่เพียงวิตามิน 40 และ 50 ที่นักชีววิทยายอมรับเท่านั้น

มีจำนวนมากจนไม่สามารถสร้างภาพที่แม่นยำของคุณสมบัติเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณได้ในอีกหลายพันปีข้างหน้า ลองสมมติว่าวันหนึ่งนักวิทยาศาสตร์อาจประสบความสำเร็จในการจดจำความหลากหลายของพวกมันได้ จากนั้น เพื่อที่จะแทนที่ด้วยวิธีการสังเคราะห์ที่เป็นส่วนประกอบที่ถูกโยนออกมาจากข้าวสาลีเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องมีใบสั่งยาและการเตรียมการหลายพันรายการสำหรับทุกคน ไม่ต้องพูดถึงค่าใช้จ่ายที่ห้ามปรามที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยในผลไม้ ผัก และธัญพืชที่แยกจากกัน นักชีววิทยาที่ติดอาหารเองก็ได้พิสูจน์ว่าอาหารจากธรรมชาติมีคุณสมบัติในการรักษาโรคได้เกือบทุกชนิด แต่ผู้คนไม่ต้องการที่จะยอมรับว่าสิ่งมีชีวิตของมนุษย์จะยังคงปราศจากโรคเหล่านั้นหากได้รับอาหารจากธรรมชาติตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นไป ตั้งแต่แรกเริ่ม ความคิดที่จะละเว้นจากอาหารปรุงสุกทำให้พวกเขาขาดความสามารถในการคิดอย่างชัดเจน และจากนั้นวิทยาศาสตร์ก็กลายเป็นสิ่งเสพติด

แพทย์จะต้องไม่ใช้อาหารจากธรรมชาติเพื่อเป็นเพียงวิธีการรักษาชั่วคราวเท่านั้น ต้องได้รับการประกาศว่าเป็นอาหารชนิดเดียวที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์

แพทย์ที่ก้าวหน้าหลายคนประณามการรักษาด้วยยา บางคนผิดหวังกับผลลัพธ์ที่ได้จากการรักษาด้วยยาที่ไม่มีประสิทธิภาพจนละทิ้งการปฏิบัติทางการแพทย์และอุทิศตนให้กับการศึกษาปัญหาพื้นฐานของการป้องกันโรค หนึ่งในนั้นคือแพทย์ชื่อดังชาวสวิส เบอร์เชอร์-เบนเนอร์ ซึ่งเขาได้ศึกษาภาษาเยอรมันโดยได้แนะนำการแปลสั้นๆ หลายฉบับในหนังสือภาษาอาร์เมเนียของฉัน เมื่อเริ่มต้นอาชีพแพทย์ Bircher Benner ก็เป็นเช่นนั้น

Machine Translated by Google

ไม่แยแสกับวิธีการรักษาในปัจจุบันที่พอบังเอิญได้รู้จักคุณค่าทางโภชนาการของอาหารธรรมชาติ จึงเริ่มรักษาคนไข้โดยใช้สารอาหารจากธรรมชาติโดยไม่ต้องใช้ยาใดๆ ในไม่ช้า ผู้ป่วยจำนวนมากซึ่งได้รับการรักษาอย่างไม่ประสบผลสำเร็จโดยแพทย์ต่างๆ ทั่วโลกโดยไม่มีผลใดๆ ได้ไปที่สถานพยาบาลของเขาในซูริก และในเวลาอันสั้นมาก ก็ได้รับการรักษาให้หายขาดโดยการกินวีแกนแบบดิบ

แต่เบียร์เชอร์-เบนเนอร์ถือว่าอาหารดิบเป็น "วิธีการรักษา" ไม่ใช่อาหารเพียงอย่างเดียวที่เหมาะกับทุกชีวิต ราวกับว่าผู้ชายจำต้องเลี้ยงดูตัวเองด้วยอาหารผิดธรรมชาติตั้งแต่วัยเด็ก และต่อมาเมื่อเจ็บป่วยก็ได้รับการรักษาด้วย "อาหารบำบัด" ในวัยชรา แต่ความขัดแย้งที่เห็นได้ชัดนี้มีเหตุผลที่ชัดเจน ประการแรก ไม่มีใครในโลกนี้ แม้แต่เบียร์เชอร์-เบนเนอร์ ผู้เชี่ยวชาญชั้นแนวหน้าด้านโภชนาการดิบที่ตระหนักดีว่าการรับประทานอาหารปรุงสุกเป็นสิ่งเสพติด และความปรารถนาที่ผู้คนรู้สึกต่ออาหารปรุงสุกนั้นไม่ใช่ความหิวหรือความต้องการทางชีวภาพของอาหารปรุงสุก เซลล์

จากนั้น ในฐานะแพทย์ เบียร์เชอร์-เบนเนอร์ได้รับการฝึกอบรมให้รักษาโรคที่มีอยู่ คงไม่มีใครจ่ายเงินค่าธรรมเนียมใดๆ ให้กับเขา หรือแม้กระทั่งจริงจังกับเขา หากเขาสนับสนุนระบบโภชนาการอย่างเปิดเผยที่จะทำให้มนุษยชาติปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง

ในปัจจุบัน มีมุมมองที่ขัดแย้งกันสองประการเกี่ยวกับโภชนาการ
คนหนึ่งปกป้องการกินดิบ อีกคนชอบอาหารที่ปรุงสุก คนหนึ่งสนับสนุนการกินเจ ส่วนอีกคนชอบอาหารสัตว์ ตอนนี้วิทยาศาสตร์ไม่ใช่การเมือง คนที่ถือมุมมองที่ผิดไม่มีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นที่ผิดพลาดและเป็นอันตรายกับเด็กที่ไร้เดียงสา ยุคสมัยของเราจำเป็นต้องตรวจสอบมุมมองทั้งสองนี้ในแวดวงวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมระหว่างประเทศ เพื่อว่าความเห็นที่ผิดจะถูกประณาม ส่วนความคิดเห็นที่แท้จริงจะถูกประกาศต่อสาธารณชนและนำไปปฏิบัติโดยทั่วไป

เมื่อแรกพบ คนใจง่ายที่ไม่ปรารถนาจะเจาะลึกปัญหา คิดว่าอุดมคติของการกินดิบไม่ใช่สิ่งที่จะตระหนักได้อย่างรวดเร็ว และผู้ชายจะไม่พร้อมเกินไปที่จะละทิ้งหยั่งรากลึกของตน นิสัย แต่นี่คือเสียงของ

Machine Translated by Google

การเสพติด ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม วิทยาศาสตร์จะต้องแยกออกจากการเสพติด เราต้อง
ยอมรับก่อนว่าอาหารดิบเป็นวัตถุดิบที่แท้จริงและครบถ้วนซึ่งเหมาะสมกับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ หลัง
จากนั้นให้ผู้ที่ต้องการเสื่อมถอยวัตถุดิบของตนเองและลูกหลานให้ทำตามที่พอใจ

ก่อนอื่นเราจะต้องนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการกินดิบมาแก้ไขความคิดผิด ๆ ที่แพร่หลายใน
ศาสตร์โภชนาการทันที โดยที่อาหารที่สำคัญที่สุดถือเป็นอันตราย ส่วนอาหารที่เป็นอันตรายจริง ๆ แนะนำ
ให้เป็น มีประโยชน์ จะต้องตระหนักชัดเจนว่า โดยไม่มีข้อยกเว้น อาหารดิบทุกชนิดถูกห้ามแก่ผู้ที่
อ่อนแอ ผู้ป่วย ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะและโรคอื่นๆ อาหารต้องห้ามเหล่านั้นต่างหากที่จะรักษา ค้ำจุน และทำให้
ผู้ป่วยเข้มแข็งขึ้นได้ .

ในกรณีเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องของการเลิกนิสัยที่ไม่ดีอีกต่อไป
ตรงกันข้าม คนไข้ขอผลไม้แต่เราปฏิเสธ เขารู้สึกเบื่ออาหารปรุงสุก แต่เราชักชวนให้เขากินเพิ่มอีกหน่อย เรา
คว้าผลไม้ไปจากมือเด็กแล้วยัดอาหารปรุงสุกลงคอเขา กล่าวอีกนัยหนึ่ง เราเร่งจุดจบของพวกเขา
โดยบังคับให้พวกเขากินอาหารที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและความไร้ความสามารถของพวกเขา การ
แก้ไขความเข้าใจผิดในลักษณะนี้เพียงอย่างเดียวจะช่วยลดจำนวนการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
ได้ถึงร้อยละ 50

เพื่อที่จะโน้มน้าวใจเราถึงความจริงของข้อความเหล่านี้นั่นเอง
ไม่ใช่วิธีอื่นใดนอกจากนำการรับประทานดิบมาปฏิบัติเป็นเวลาสองสามเดือน และการทดลองนี้ควรได้รับ
การทดลองโดยผู้ที่มีสติสัมปชัญญะทุกคน ด้วยวิธีนี้เป็นจุดจบสุดท้ายสำหรับมุมมองด้านโภชนาการที่
ผิดพลาดและขัดแย้งกันที่มีอยู่

ในแง่ของการกินดิบหลักการพื้นฐานของโภชนาการไม่ได้อีกต่อไป
ยังคงจำกัดอยู่เฉพาะมหาวิทยาลัยและสถาบันวิจัยเท่านั้น แต่กลายเป็นเรื่องสำคัญอันดับแรกสำหรับ
มวลมนุษยชาติ สำหรับคนปกติ ชื่อทางวิทยาศาสตร์ของอาหารหลายพันชนิด สูตรที่ซับซ้อนของ
อาหารเหล่านั้น และคำอธิบายที่ยาวและน่าเบื่อเกี่ยวกับคุณสมบัติทางโภชนาการและคุณ
ประโยชน์ที่คาดคะเนสามารถสรุปได้เป็นสามส่วน

Machine Translated by Google

ดังนั้น การกินดิบจึงกลายเป็นอุดมคติที่นอกเหนือไปจากศาสตร์แห่งการแพทย์ ซึ่งเป็นอุดมคติที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยสูตรทางวิทยาศาสตร์ แต่โดยตรรกะ การพิสูจน์ว่าเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่หักล้างไม่ได้และผลลัพธ์พื้นฐานที่ได้รับจากประสบการณ์พื้นฐาน

เราต้องไม่ทำให้ความซื่อสัตย์สุจริตของวัตถุดิบมนุษย์เสียไป วัสดุ

ร่างกายมนุษย์เป็นโรงงานที่ซับซ้อน มันอาจจะยังถูกมองว่าเหมาะสมกว่าในฐานะโลกอันกว้างใหญ่ของโรงงานและระบบ ในแง่ที่ว่าทุกเซลล์ที่ถูกแยกออกจากกันนั้นเป็นโรงงานที่ซับซ้อนในตัวเอง ซึ่งในทางกลับกัน จะประกอบด้วยโรงงานอื่นๆ อีกจำนวนมาก จนถึงปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์วิจัยสามารถค้นพบส่วนต่าง ๆ ในแต่ละเซลล์ได้มากถึงหมื่นส่วน ต่อมหรืออวัยวะทุกอันประกอบด้วยเซลล์จำนวนหลายล้านเซลล์ และร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาจากการรวมกันของต่อม อวัยวะ ระบบ โครงกระดูก และผิวหนัง

เพื่อให้พวกเขาสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง โรงงานและระบบที่มีความซับซ้อนสูงเหล่านี้จะต้องจัดหาวัตถุดิบที่ประกอบด้วยสารที่แตกต่างกันนับหมื่นชนิด ซึ่งแต่ละแห่งมีหน้าที่พิเศษในการดำเนินการในองค์กรทั่วไปของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ สารทั้งหมดเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยแสงแดดและมีความเข้มข้นในพืช ตัวอย่างเช่น เมล็ดพืช ใบไม้ หรือเมล็ดข้าวโพดมีส่วนประกอบทางโภชนาการที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตในสัตว์อยู่ในตัว ในปัจจุบัน แม้ว่าองค์ประกอบเหล่านั้นจะแตกต่างกันไปในพืชต่างๆ ในเรื่ององค์ประกอบและการจัดเรียงของมัน แต่ก็ไม่สำคัญมากนัก เพราะหลังจากนำเข้าสู่สิ่งมีชีวิตแล้ว พวกมันจะถูกทำลายและสังเคราะห์อีกครั้ง ในระหว่างกระบวนการที่สารหนึ่งถูกเปลี่ยนเป็นสารอื่น ดังนั้นสิ่งมีชีวิตจึงสามารถเปลี่ยนปริมาณขององค์ประกอบต่างๆ ได้ตามความต้องการ แต่เมื่อไม่มีองค์ประกอบทางเคมีบางอย่าง ก็ไม่สามารถดึงองค์ประกอบที่หายไปนั้นให้อยู่ภายในสิ่งมีชีวิตหรือทดแทนด้วยองค์ประกอบอื่นได้

Machine Translated by Google

ตัวอย่างเช่น ยังเป็นไปไม่ได้ที่จะค้นพบแคลเซียม วิตามิน หรือโปรตีนที่มีความเข้มข้นมหาศาลในโคลเวอร์ในห้องปฏิบัติการ แต่จากโคลเวอร์และจากหญ้าทั่วไปที่สัตว์ได้รับวิตามินและเกลือแร่ทั้งหมดและสร้างกระดูกอันใหญ่โตของพวกมัน , เนื้อและไขมัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง แทนที่นม เนย ชีส สมอง ตับและเนื้อสัตว์ที่คนสายตาสั้นแนะนำเป็นแหล่งแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน และโปรตีน "ที่สมดุล" โคลเวอร์เพียงอย่างเดียวก็อาจ แนะนำเพราะว่าสารเหล่านี้มาจากโคลเวอร์ ดังนั้นจึงไร้ความหมายโดยสิ้นเชิงไร้ค่า และถึงขั้นเป็นอันตรายที่จะอ้างว่าอาหารดังกล่าวอุดมไปด้วยวิตามินบางชนิด ในขณะที่อีกชนิดหนึ่งอุดมไปด้วยแร่ธาตุชนิดใดชนิดหนึ่ง เนื่องจากนอกเหนือจากการทำให้ผู้คนเข้าใจผิดและสับสนแล้ว คำกล่าวอ้างดังกล่าวไม่ได้ทำหน้าที่ วัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ใดๆ

หน้าที่หลักขององค์ประกอบทางโภชนาการในร่างกายคือ
สามเท่า ประการแรกทำหน้าที่เป็นวัสดุก่อสร้างสำหรับการก่อสร้างและการต่ออายุเซลล์ จากนั้นพวกมันจะผลิตพลังงานที่จำเป็นสำหรับการทำให้เซลล์เหล่านั้นเคลื่อนไหวและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และสุดท้าย พวกมันจะจัดหาวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมการผลิตให้กับเซลล์พิเศษ

จำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรดูแลสิ่งมีชีวิตของเราด้วยความระมัดระวังเช่นเดียวกับผู้ผลิตที่ดูแลโรงงานของเขา ดังนั้น สำหรับการทำหน้าที่สามประการข้างต้น เราจะต้องจัดหาองค์ประกอบทางโภชนาการที่จำเป็นทั้งหมดให้กับร่างกายของเราโดยรวมเป็นหนึ่งเดียวและในสัดส่วนที่สมดุลเดียวกันกับที่ธรรมชาติมอบให้เรา

มิฉะนั้นหากมีข้อบกพร่องในองค์ประกอบใด ๆ ความจริงข้อนี้จะส่งผลเสียต่อการสร้างและการทำงานของสิ่งมีชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่คนอารยะในปัจจุบันจะปฏิบัติต่อร่างกายของตัวเองอย่างไร? เขาสลายตัว เผา ฆ่า และทำให้วัตถุดิบของเขาเสียหาย จากนั้นเขาก็เติมท้องของเขาแบบสุ่มด้วยซากศพที่มีพิษ ด้วยวิธีนี้ การบริโภคส่วนประกอบบางอย่างอาจเกินความต้องการปกติของสิ่งมีชีวิตของเขาหลายร้อยเท่า โดยมีการขาดส่วนประกอบอื่น ๆ ที่สอดคล้องกัน

Machine Translated by Google

จากเนื้อสัตว์ปรุงสุกขนมปังขาวมักกะโรนีข้าวขนมหวานเนยใสและมาการีนผลิตเซลล์ปรสิตที่มีโครงสร้างค่อนข้างเรียบง่ายภายใต้น้ำหนักที่ผู้ติดอาหารก้มลง

นักวิทยาศาสตร์การวิจัยสามารถพิสูจน์ได้อย่างง่ายดายว่าเมื่อ 50, 100 หรือ 200 ปีที่แล้วอาการไม่สบายของมนุษย์มักมาพร้อมกับอาการผอมแห้งมากเกินไป ในสมัยนั้น มนุษย์มีพลังในการต่อต้านมากขึ้นและร่างกายมนุษย์สามารถทนต่ออาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติได้ และป้องกันไม่ให้ได้รับสารดังกล่าวในปริมาณที่มากเกินไปโดยสูญเสียความอยากอาหาร ท้องร่วง อาเจียน และวิธีการอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลาหนึ่ง สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ยอมจำนนต่อแรงกดดันจากอาหารที่เสื่อมโทรม "รับ" ตัวเองเข้ากับอาหารเหล่านี้ และปล่อยให้ทารกอวบอิ่มอย่างไม่หยุดยั้งและความอ้วนของใบหน้า คนเหล่านี้เป็นคนแรกที่สร้างและรักษาเซลล์ที่เรียบง่าย ไร้ค่า และไม่ทำงานซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างของพวกเขาเอง นั่นคือเหตุผลว่าทำไมปัจจุบันนี้ภาวะผอมบางมีน้อยลง และโลกก็เต็มไปด้วยความอ้วนที่น่าเกลียดและผิดธรรมชาติ

ทุกวันนี้เด็กหลายคนเกิดมาพร้อมภาระอันแสนสาหัสจากการไร้ค่าและเซลล์ที่ไม่ใช้งาน พ่อแม่ที่จิตใจเรียบง่ายของพวกเขาภูมิใจในความอวบอ้วนของลูกน้อยและใบหน้าที่อวบอ้วนของพวกเขา บางครั้งความอวบอ้วนนี้ก็มีขนาดมหึมาจนทำให้ผู้ที่เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของมันหวาดกลัว อย่างไรก็ตาม คนโง่เขลาแสดงถึงความเลวร้ายเหล่านั้นบนบรรจุภัณฑ์อาหารทารก ว่าเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงสุขภาพที่ดี

สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ใช้ความพยายามอย่างยิ่งยวดในการควบคุมการเพิ่มขึ้นของเซลล์ปรสิตและเซลล์ที่ไร้ประโยชน์โดยการแพร่กระจายไปยังส่วนที่ว่างทั้งหมดของร่างกาย: ที่แขนขาด้านบนและด้านล่าง, รอบคาง, ใต้ผิวหนังของหน้าท้อง และสะโพกและที่อื่นๆ อย่างไรก็ตาม มันเกิดขึ้นที่บางครั้งบางเซลล์เหล่านั้นก็สามารถสลัดการควบคุมนั้นออกไป แยกตัวออกจากชีวิตชุมชนเป็นอิสระ เริ่มการดำรงอยู่ของปัจเจกบุคคล และขยายพันธุ์อย่างไม่มีขีดจำกัด บ่อยครั้งสิ่งมีชีวิตประสบความสำเร็จในการทำให้กลุ่มของเซลล์เหล่านั้นถูกห่อหุ้มไว้ที่จุดเดียวและป้องกันไม่ให้พวกมันแพร่กระจาย การเจริญเติบโตที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า "เนื้องอกอ่อนโยน" หรือ "เนื้องอกอ่อนโยน" และจะต้องแยกความแตกต่างจากการเจริญเติบโตที่แตกแขนงออกไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระ

Machine Translated by Google

เพื่อที่จะเจริญเติบโตด้วยโปรตีน (และโดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์) และที่เรียกว่า "เนื้องอกมะเร็ง" หรือเรียกง่ายๆ ว่ามะเร็ง

มีความจำเป็นต้องเน้นย้ำความจริงที่ว่าการปรุงอาหารไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่ทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร แป้งขาวและข้าวขัดเงาเป็นอาหารที่เป็นอันตรายแม้ว่าจะรับประทานดิบก็ตาม

แม้แต่ฟางแห้งก็ไม่ใช่อาหารที่สมบูรณ์แบบ แม้ว่าจะสามารถรักษาสิ่งมีชีวิตให้มีชีวิตอยู่ได้ก็ตาม อาหารที่สมบูรณ์แบบอาจเป็นก้านข้าวสาลีพร้อมกับรวง หากรับประทานเป็นสีเขียวในฤดูร้อนและแห้งในฤดูหนาว สำหรับวัวและแกะ หญ้าธรรมดาบนภูเขาไม่ถือเป็นอาหารอันสมบูรณ์ สัตว์เหล่านั้นได้ผ่านการวิวัฒนาการในธรรมชาติอย่างอิสระ โดยกินหญ้า ใบไม้ ผลไม้และผักไปพร้อมๆ กัน นั่นคือสาเหตุว่าทำไมกรณีของโรคต่างๆ จึงเกิดขึ้นในหมู่สัตว์ที่ถูกปฏิเสธไม่ให้ได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของเซลล์โดยการแทรกแซงของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ไม่มีเวลาใดที่อวัยวะของสัตว์ที่กินหญ้าทั่วไปจะต้องตกอยู่ในอันตรายเช่นเดียวกับมนุษย์ และจุลินทรีย์ที่น่ากลัวสำหรับพวกเขาก็ไม่เหมือนกับพวกเราด้วยเหตุผลง่ายๆ ก็คือพวกมันไม่มีครัว หากเป็นไปไม่ได้ที่จะมอบคุณภาพระดับสูงจากเซลล์ปกติให้แก่เซลล์มะเร็ง และนำเซลล์เหล่านั้นกลับคืนสู่อ้อมอกของชุมชนโดยการบริโภคผลไม้ซึ่งมีโปรตีนต่ำจริงๆ แต่อุดมไปด้วยวิตามินและส่วนประกอบอื่นๆ ของมะเร็ง คุณค่าทางโภชนาการสูงสุด จึงไม่มียาใดในโลกที่จะสามารถทำหน้าที่นั้นได้ ความพยายามทั้งหมดในการรักษาโรคมะเร็งด้วยยาและการผ่าตัดนั้นไร้ประโยชน์อย่างยิ่งและถึงวาระที่จะล้มเหลวโดยสิ้นเชิง แต่คนที่รอบคอบไม่ควรป่วยเป็นมะเร็งหากเขาไม่ทำให้วัตถุดิบของเขาเสียไป

ดังนั้นเซลล์ที่ผลิตจากไก่และข้าว ซุป ตับย่าง ขนมปังและเนย น้ำผึ้ง แยมและขนมหวานจึงไม่มีความสามารถในการทำงานที่เป็นประโยชน์ใดๆ เซลล์ที่กระฉับกระเฉง เชี่ยวชาญ และสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายมนุษย์นั้นถือกำเนิดมาจากผักและผลไม้ดิบเท่านั้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ของโปรตีนเหล่านั้นที่นำองค์ประกอบทางโภชนาการที่แตกต่างกันหลายพันชนิดเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ในสภาพธรรมชาติและความเป็นอยู่ของมัน และซึ่งผู้ติดอาหารยอมที่จะกินในบางครั้งว่าเป็นของฟุ่มเฟือยที่ "ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ" ทุกคนควรตอนนี้

Machine Translated by Google

สามารถตระหนักถึงความร้ายแรงของอาชญากรรมที่พ่อแม่กระทำซึ่งบอกลูกว่าอย่าทำให้ความอยากอาหารเสียด้วยผลไม้ก่อนอาหารเย็น เพราะเขาจะต้องได้กินข้าวเร็วๆ นี้ นี่เท่ากับเป็นการบอกเขาไม่ให้กินวัตถุดิบต่างๆ นับพันชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายของเขาในสภาพธรรมชาติและความเป็นอยู่ แต่ให้รอศพที่ตายและไร้ชีวิตเพียงไม่กี่ศพซึ่งเธอจะมอบให้เขา เร็วๆ นี้ในรูปแบบของมื้ออาหาร

ผู้ปรุงสุกมักพอใจกับความคิดที่ว่าอาหารที่พวกเขาบริโภคนั้นมีแคลอรีสูง ปัจจุบัน แคลอรี่จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อได้รับประโยชน์เต็มที่เท่านั้น เมื่อจำนวนเซลล์กล้ามเนื้อมีน้อย และแม้แต่เซลล์ที่อ่อนแอ เป็นโรค และขาดความยืดหยุ่น แคลอรี่ส่วนใหญ่ก็ยังคงไม่ได้ใช้ และหลังจากก่อให้เกิดปัญหามากมายต่อร่างกายแล้ว ก็ปล่อยให้ร่างกายอยู่ในรูปแบบที่ไม่พึงประสงค์ ความร้อนรุ่มและหายไปอย่างไร้จุดหมาย เมื่อเราจุดไฟในที่โล่ง พลังงานของไฟนั้นจะหายไปอย่างไร้ประโยชน์ แต่เมื่อเราเผาไฟนั้นในเครื่องยนต์ของโรงงาน ไฟนั้นก็ตอบสนองตามวัตถุประสงค์อย่างเต็มที่ โดยวิธีปรุงอาหาร ผู้ติดอาหารจะนำแคลอรีเข้ามาในร่างกายของเขาซึ่งมากกว่าความต้องการทางการงานของร่างกายสามหรือสี่เท่า. แคลอรี่ที่ได้รับจากอาหารดิบนั้นตอบสนองวัตถุประสงค์ได้ครบถ้วน เนื่องจากอาหารดังกล่าวมาพร้อมกับปัจจัยทั้งหมดที่จำเป็นต่อการใช้แคลอรี่เหล่านั้น

ควรเป็นหน้าที่ของนักชีววิทยาและแพทย์ที่จะส่งเสริมให้ประชาชนไม่แยกส่วนประกอบทางโภชนาการออกจากกัน แต่ให้บริโภคร่วมกันเสมอในสัดส่วนที่สมดุลตามธรรมชาติและกับเซลล์ที่มีชีวิต พวกเขาไม่ควรพูดถึงประโยชน์ขององค์ประกอบทางโภชนาการแต่ละอย่าง แต่ควรเน้นย้ำถึงสิ่งที่ขาดไม่ได้ เช่นเดียวกับที่เราถือว่าความบริสุทธิ์ของน้ำมันเบนซินไม่เพียงมีประโยชน์สำหรับเครื่องบินเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้อีกด้วย พวกเขาไม่ควรพูดถึงคุณประโยชน์ของวิตามินใดๆ เป็นพิเศษ แต่ควรเน้นย้ำถึงอันตรายของการทำลายความสมบูรณ์ของวิตามินและการทำลายวิตามินเหล่านั้น

Machine Translated by Google

โดยทั่วไปแล้ว ศาสตร์แห่งโภชนาการทั้งหมดอาจสรุปได้เป็น 2 ประเด็นหลัก และสร้างความกังวลให้กับมวลมนุษยชาติ:

1.อาหารของมนุษย์ควรประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิตทั้งหมด เท่านั้น
อาหารเหล่านั้นที่ประกอบด้วยเซลล์ของสิ่งมีชีวิตมีคุณสมบัติที่จำเป็นทั้งหมดเพื่อตอบสนองความต้องการของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ไม่ใช่สัตว์ที่ตายแล้ว เขาไม่สามารถกินเนื้อเป็นอาหารได้มากไปกว่าการจับแมลงวันขึ้นไปในอากาศแล้วกลืนมันทั้งเป็น หรือฉีกเหยื่อเป็นชิ้นๆ เหมือนสัตว์ป่าแล้วกินมันจนหมดทั้งเครื่องในและกระดูกของมัน

2. มีทั้งเนื้อผักทั่วไปและทางเลือกในธรรมชาติ
เนื้อผักที่สมบูรณ์แบบและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุดคือผลไม้ ผักใบเขียว ธัญพืช และรากที่ดีกว่า

ด้วยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว มนุษย์จะปิดความอยากอาหารของเขาด้วยสารเสื่อมโทรมสามชนิดจากสี่ชนิด และทำให้ร่างกายของเขาขาดองค์ประกอบสำคัญอื่น ๆ อีกหลายพันชนิด ข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนของการยืนยันนี้คือข้อเท็จจริงที่ว่าในบรรดาใบสั่งยาหลายพันฉบับนั้นยากที่จะหาใบสั่งยาที่ไม่ได้ระบุวิตามินหรืออื่นๆ ไว้ แต่คุณแทบจะไม่มีใบสั่งยาที่กล่าวถึงชื่อของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตเลย

กล่าวโดยสรุป มนุษย์จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์เมื่อเขากินอาหารมังสวิรัติดิบเพียงอย่างเดียว เขาจะป่วยถึงขนาดที่เขากินอาหารปรุงสุก และเขาจะเสียชีวิตเมื่อเขาดำรงอยู่ด้วยอาหารดังกล่าวเพียงอย่างเดียว

โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นได้อย่างไร

ลองมาดูต่อมที่ประกอบด้วยเซลล์หลายพันล้านเซลล์ เซลล์เหล่านี้มีหลายประเภท ซึ่งแต่ละเซลล์มีหน้าที่หรือหน้าที่เฉพาะในการดำเนินการ ดังนั้นจึงมีเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์เยื่อบุผิว และมีเซลล์ประสาทและเซลล์สำหรับวัตถุประสงค์อื่นๆ อีกมากมาย แต่หน้าที่หลักของเซลล์ของต่อมใด ๆ คือการหลั่งของเหลว

ต่อมของคนที่กินอาหารปรุงสุกจะมีเซลล์อยู่ครบถ้วน หรืออาจจะมากกว่านั้นด้วยซ้ำ แต่มีเพียงหนึ่งในสี่หรือหนึ่งในห้าเท่านั้นที่เหมาะกับงานที่มีประโยชน์ใดๆ และนั่นยังไม่เพียงพอ โปรตีน

Machine Translated by Google

เพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งโปรตีนจากสัตว์ที่ตายแล้วซึ่งคนสายตาสั้นมองว่าเป็นวัสดุก่อสร้างที่สมบูรณ์แบบ สามารถเรียกได้ว่าเป็นเพียงโครงสร้างที่ง่ายที่สุดของเซลล์ชนิดดึกดำบรรพ์ที่ไร้รูปร่าง ไร้ความสามารถ และไร้ประโยชน์เท่านั้น ในโครงสร้างของเซลล์เหล่านี้ เซลล์เหล่านี้มีลักษณะคล้ายกับสิ่งมีชีวิตดึกดำบรรพ์ที่มีลักษณะพื้นฐานที่สุดซึ่งปรากฏตัวครั้งแรกบนโลกในช่วงแรกของการพัฒนาเชิงวิวัฒนาการ และถูกสร้างขึ้นด้วยวัสดุก่อสร้างที่พบได้ทั่วไป ได้แก่ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต

อย่างไรก็ตาม ในช่วงหลายล้านศตวรรษต่อมา สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวดึกดำบรรพ์เหล่านั้นได้ผ่านกระบวนการวิวัฒนาการอันยาวนานโดยความช่วยเหลือของสารอาหารที่มีคุณภาพสูงสุด กล่าวคือ วิตามินและแร่ธาตุที่เรารู้จักและไม่รู้จัก

ในระหว่างวิวัฒนาการนั้น พวกมันได้พัฒนาและได้ให้กำเนิดสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อนมากขึ้นมากมาย เราจะเห็นการสรุปสั้นๆ เกี่ยวกับพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ของสิ่งมีชีวิตในเอ็มบริโอของสัตว์ ตั้งแต่ช่วงเวลาที่มันปฏิสนธิไปจนถึงการพัฒนาเต็มที่ กระบวนการเดียวกันนี้เกิดขึ้นซ้ำในระหว่างการพัฒนาเซลล์ของมนุษย์แต่ละเซลล์

ในต่อมหนึ่งๆ เซลล์พิเศษทุกเซลล์มีกลไกเฉพาะ ซึ่งสามารถจัดระเบียบและสร้างขึ้นเพื่อให้ได้รับความสามารถในการทำงานโดยการจัดหาองค์ประกอบทางโภชนาการพิเศษเท่านั้น

ปัจจุบัน วัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับการทำงานด้านการผลิตของกลไกเหล่านั้นสามารถจัดหาได้จากอาหารดิบเท่านั้น ไม่มีผึ้งตัวใดสามารถสร้างน้ำผึ้งจากน้ำหวานของดอกไม้ที่ปรุงสุกได้!

เมื่อองค์ประกอบพิเศษไปไม่ถึงเซลล์ในปริมาณที่เพียงพอ การพัฒนาจะช้าลงหรืออาจหยุดลงด้วยซ้ำ สิ่งนี้ทำให้เกิดเซลล์ที่เป็นโรคหลายชนิด เช่น ไขมัน เซลล์อะนาพลาสติก เซลล์มะเร็งหรือมะเร็ง มาโครฟาจ เมกะคาริโอไซต์ โพลีคาริโอไซต์ และอื่นๆ

ดังนั้นไม่เพียงแต่เซลล์ส่วนใหญ่ของต่อมที่เป็นปัญหาจะไม่ทำเท่านั้น
บรรลุความเชี่ยวชาญ (ความแตกต่าง) แต่ยังรวมถึงวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับการหลั่งของเหลวไปไม่ถึงเซลล์ไม่กี่เซลล์ที่ยังคงรักษาความสามารถในการทำงานอันเป็นผลมาจากการที่ต่อมไม่สามารถรักษาระดับการผลิตที่เหมาะสมได้ ต่อมน้ำเหลืองก็เป็นเช่นนี้

Machine Translated by Google

ได้รับผลกระทบจากโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาที่ไม่น่าพอใจและการทำงานที่ไม่เหมาะสมของเซลล์อาจเกิดขึ้นในอวัยวะและระบบอื่นๆ ทั้งหมด ส่งผลให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้อง

บางครั้งต่อมหรืออวัยวะบางส่วนได้รับความเสียหายถึงขนาดดังกล่าว การกำจัดมันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แทนที่จะใช้มาตรการที่เป็นธรรมชาติที่สุดเพื่อป้องกันการทำลายอวัยวะนั้นตั้งแต่แรก ผู้ชายกลับใช้ปัญหาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการเอามันออก และภาคภูมิใจในการแสดงปาฏิหาริย์ดังกล่าว สำหรับคนวีแกนดิบ ค่อนข้างชัดเจนว่าไม่มียาชนิดใดที่สามารถฟื้นฟูเซลล์ที่เสื่อมโทรมให้กลับสู่สภาวะปกติและกลับคืนสู่ความสามารถในการทำงานที่เหมาะสมได้

ผู้กินดิบไม่กลัวจุลินทรีย์เพราะเขาได้รับการปกป้องต่อต้านพวกเขาด้วยพลังธรรมชาติ จุลินทรีย์ไม่สามารถทำร้ายเซลล์ที่พัฒนาเต็มที่และมีความเชี่ยวชาญ (แตกต่าง) ได้ พวกมันกระจายการทำลายล้างไปยังเซลล์ที่อ่อนแอและบอบบาง

ในความเป็นจริง ผู้ปรุงสุกเป็นหนี้บุญคุณจากสารอาหารดิบเพียงไม่กี่อย่างที่บางครั้งเขากินเพื่อความบันเทิงเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงความสำคัญทั้งหมด บัดนี้ เนื่องจากสิ่งมีชีวิตของมนุษย์สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยสารอาหารในปริมาณที่น้อยมากอย่างไม่น่าเชื่อ สารอาหารดิบจำนวนเล็กน้อยเหล่านั้นก็เพียงพอที่จะทำให้เขามีชีวิตอยู่ได้ระยะหนึ่ง

ปัจจุบัน แม้แต่ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการที่เก่งที่สุดก็มักจะถือว่าการเน่าเปื่อยและการปนเปื้อนเป็นเพียงข้อบกพร่องในอาหารเท่านั้น
พวกเขาถือว่าอาหารที่สด สะอาด และ "ปรุงสุกดี" มีคุณค่าทางโภชนาการ มีประโยชน์ และเป็นเรื่องปกติ การไม่มีองค์ประกอบสำคัญนับพันรายการดูเหมือนจะไม่ทำให้พวกเขากังวลเลย พอนึกถึงเรื่องนี้ก็ตอบว่ากินผลไม้เหมือนกัน เป็นคำตอบที่ไร้สาระที่สุด โรคในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์เกิดจากการที่เราแยกส่วนประกอบทางโภชนาการออกจากกัน แล้วจึงบริโภคแยกกันตามความบังเอิญโดยไม่มีการวางแผนอย่างเหมาะสม

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารต้องไม่แสวงหาจากความหลากหลายของอาหารที่บริโภคแต่ในหลากหลายองค์ประกอบที่ประกอบขึ้น

Machine Translated by Google

อาหารเหล่านั้น หญ้าทั่วไปโดยตัวมันเองนั้นอุดมไปด้วยปริมาณองค์ประกอบทางโภชนาการและอาหารจานต่างๆ มากมายที่เสิร์ฟในงานเลี้ยงที่หรูหราที่สุด นี่คือคำตัดสินของวิทยาศาสตร์

มีการประชุมทางการแพทย์หลายครั้งเพื่อป้องกันโรค โดยหลังจากพูดคุยกันหลายชั่วโมงในหัวข้อรอง ตัวแทนชั้นแนวหน้าของวิทยาศาสตร์การแพทย์ก็มารวมตัวกันที่โต๊ะที่ตกแต่งอย่างหรูหราเพื่อรับประทานอาหารเย็น จากนั้นโดยไม่สนใจอาหารพื้นฐานและสมดุลซึ่งสร้างขึ้นในห้องทดลองทางธรรมชาติอันยอดเยี่ยมสำหรับการป้องกันโรคและซึ่งประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตนับพันชนิด พวกเขาจึงเติมตัวเองลงในจานด้วยซากศพที่เสื่อมโทรมและตายไป ที่แย่กว่านั้นคือ หลายคนที่มองว่าสารอาหารจากธรรมชาตินั้นไม่จำเป็นนัก จะต้องดำเนินโปรแกรมโภชนาการให้ครบถ้วนด้วยกาแฟและบุหรี่ ให้แพทย์ขอโทษฉันสำหรับความเข้มงวดนี้ แต่หลังจากการไตร่ตรองเล็กน้อย พวกเขาต้องเห็นด้วยกับฉันอย่างแน่นอนว่านี่ไม่ใช่ระบบโภชนาการที่ถูกต้อง และถึงเวลาแล้วที่พวกเขาพิจารณาอย่างจริงจังในการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในประเพณีการให้อาหารที่ผิดพลาดในปัจจุบัน

ครั้งหนึ่งในประเทศแถบเอเชียบางประเทศ อาชญากรที่ถูกประหารชีวิตต้องรับประทานเนื้อปรุงสุกเพียงอย่างเดียว โดยปกติพวกมันจะเสียชีวิตภายใน 28-30 วัน ในขณะที่ในกรณีที่อดอาหารอย่างสิ้นเชิง มนุษย์อาจมีชีวิตอยู่ได้นานถึง 70 วัน ซึ่งหมายความว่าเนื้อสุกไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่ไม่ดีเท่านั้น แต่ด้วยสารพิษที่ผลิตขึ้น มันจึงเป็นพิษจริงๆ ที่สามารถคร่าชีวิตผู้คนได้ในระยะเวลาอันสั้น

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าผู้ที่บริโภคข้าวขัดเงาในปริมาณมากเกินไปจะเป็นโรคเหน็บชาซึ่งคร่าชีวิตผู้ป่วยหลังจากก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานมากมาย บางทีอาการที่สำคัญที่สุดของโรคเหน็บชาคือ polyneuritis แต่นี่ไม่ใช่อาการของโรคเท่านั้น มันเป็นเพียงหนึ่งในอาการจำนวนมากเท่านั้น และการขาดวิตามินบี 1 ก็ไม่ใช่สาเหตุเดียวของโรคนี้อย่างที่คิดกันโดยทั่วไป ข้าวขัดเงาไม่มีวิตามินที่รู้จักหรือไม่รู้จัก ขนมปังขาวและโดยทั่วไปคือการเตรียมการทั้งหมด

Machine Translated by Google

จากแป้งขาวมีลักษณะเดียวกับข้าวขัดสีทุกประการ เช่นเดียวกับน้ำตาลเทียมและไขมันใส ซึ่งเป็นตัวแทน
ขององค์ประกอบทางโภชนาการเพียงหนึ่งหรืออื่นๆ จากหลายพันองค์ประกอบ

อาหารข้างต้นซึ่งเป็นอาหารหลักของผู้ปรุงสุกเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เสียชีวิตได้เพียงแต่ฆ่า
คนโดยมีอาการท้องร่วง โรคติดเชื้อ โรคไขข้อ โรคเกาต์ โรคเส้นโลหิตตีบ เบาหวาน โรคลมชัก
มะเร็ง และอื่นๆ อีกมากมาย โรคอื่น ๆ

บางครั้งพวกมันฆ่าเมื่ออายุเพียงหนึ่งปี บางครั้งก็ฆ่าเมื่ออายุ 5, 10, 50 หรือ 70 ปี ขึ้นอยู่กับสัดส่วน
สัมพัทธ์ของอาหารทั้งสองประเภทที่บริโภค (อาหารปรุงสุกและสารอาหารดิบ) และระดับของ
กรรมพันธุ์ ความต้านทานที่ส่งผ่านไปยังบุคคล

ผลจากภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง ในปัจจุบัน มารดาจำนวนมากไม่มีนมให้นมบุตร ดังนั้น
บางคนจึงให้นมทารกด้วยนมแห้ง บิสกิต ขนมปังขาว และชา ค่อนข้างเป็นธรรมชาติที่เด็กจะเริ่ม
สูญเสียและผอมแห้ง โรงพยาบาลเด็กและสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าทั่วโลกเต็มไปด้วยผู้ป่วยเช่นนี้

ก็เพียงพอแล้วที่จะให้น้ำผลไม้เพียงสองแก้วแก่เด็ก ๆ
ทุกวันเพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ในสองสัปดาห์ แต่นักโภชนาการที่ติดอาหารโดย
ไม่สนใจความจำเป็นของผลไม้ทำการทดลองที่เจ็บปวดทุกประเภทกับร่างกายที่สูญเปล่าของเด็กและ
หลังจากดึงเลือดหยดสุดท้ายออกมาพวกเขาก็พยายามบำรุงเขาด้วยนมแห้งสารสกัดจากเนื้อ
สัตว์ วิตามินเทียมและยาต่างๆ กล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยไม่สนใจความสมดุลที่กลมกลืนกันขององค์
ประกอบทางโภชนาการที่ธรรมชาติจัดให้อย่างเสรี พวกเขาเริ่มทำการทดลองกับร่างกายที่ผอม
แห้งของเด็กคนนั้นโดยใช้องค์ประกอบเพียงไม่กี่อย่างที่พวกเขาได้รับความรู้ที่ไม่เป็นชิ้นเป็นอันจาก
ห้องปฏิบัติการของพวกเขา ถ้าเด็กคนนั้นไม่ได้รับอาหารตามธรรมชาติใดๆ ก็ตาม เขาจะต้องตายอ
ย่างแน่นอน และความตายเช่นนี้จะเกิดขึ้นเป็นพันๆ อย่างแน่นอน แต่สิ่งที่แย่กว่านั้นคือนักโภชนาการ
ที่ไร้เดียงสาจำนวนมากไม่อนุญาตให้เด็กดังกล่าวกินผลไม้ดิบโดยเชื่อว่ากระเพาะที่อ่อนแอของพวก
เขาจะไม่สามารถย่อยได้ หรืออย่างดีที่สุด พวกเขาทิ้งคำถามเรื่องผลไม้ไว้ให้อยู่ในดุลยพินิจของ ผู้ปกครอง
ของเด็กเกี่ยวกับ

Machine Translated by Google

มันเป็นความฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นซึ่งมีความสำคัญเล็กน้อย ร่วมเป็นสักขีพยานในโรงพยาบาลหลายแห่งคุณจะพบเนื้อสัตว์ บิสกิต นมแห้ง น้ำตาล ชา มาการีน ข้าว ขนมปังขาว วิตามินเทียม และยารักษาโรคได้มากเท่าที่คุณต้องการ แต่จะไม่เห็นอุปกรณ์คั้นผลไม้แม้แต่ชิ้นเดียว น้ำผลไม้และการซื้อผลไม้ก็ไม่ได้บังคับด้วยซ้ำ ศพเด็กหลายสิบศพถูกนำออกจากโรงพยาบาลดังกล่าว แต่ไม่มีใครอยากให้ระบบโภชนาการผิดธรรมชาติรับผิดชอบต่อการเสียชีวิตเหล่านั้น

ฉันขอเรียกร้องความรู้สึกด้านมนุษยธรรมของแพทย์ทุกคน ให้พวกเขาพิจารณาเรื่องนี้อย่างจริงจัง ฉันขอให้อาจารย์มหาวิทยาลัยทุกคน หน่วยงานที่รับผิดชอบและกระทรวงสาธารณสุขของทุกประเทศในโลกว่าพวกเขามีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนหรือไม่ หากเป็นเช่นนั้นก็ต้องเริ่มทำงานโดยไม่ชักช้า ข้อความของฉันไม่ได้เป็นเพียงสมมติฐาน แต่เป็นข้อเท็จจริงที่หักล้างไม่ได้ ซึ่งฉันนำเสนอต่อผู้อ่านไม่ใช่เป็นผลมาจากการทดลองกับหนูตะเภา แต่จากตัวอย่างที่มีชีวิตของครอบครัวและตัวฉันเอง

วิธีป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่ดีที่สุดและในขณะเดียวกันก็ยกระดับมาตรฐานการครองชีพก็คือให้ทุกกระทรวงสาธารณสุขจัดสรรงบประมาณอันเล็กน้อยสำหรับการจัดตั้งแผนกข้อมูลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้คนทั่วไปทราบโดยชัดแจ้ง อันตรายจากการปรุงอาหารรวมถึงอาหารที่ไม่มีวิตามิน โดยเฉพาะขนมปังขาว ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมันทรานส์ น้ำตาล ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์ จากนั้นพวกเขาควรชักชวนผู้คนให้ลดการบริโภคอาหารปรุงสุกให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และแนะนำการเปลี่ยนแปลงนิสัยทางโภชนาการอย่างค่อยเป็นค่อยไป

โดยธรรมชาติแล้ว เนื่องจากมนุษย์ทุกคนไม่มีสติสัมปชัญญะ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้ทุกคนเป็นคนกินดิบในคราวเดียวได้ แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้คนจะต้องคุ้นเคยกับวัตถุดิบที่เหมาะสมของร่างกายตั้งแต่ยังเป็นทารก และควรหลุดพ้นจาก อคติที่ผิดพลาดและเป็นอันตรายและควรตระหนักว่าไม่ใช่ซุปไก่ ข้าว เนื้อทอด ไข่และสเต็กเนื้อที่ให้สุขภาพและความแข็งแรงแก่พวกเขาและลูกๆ แต่เป็นข้าวสาลีงอก แครอท มะเขือเทศ ถั่ว องุ่น และอื่นๆ ฉันเอากรณีของฉันเอง ยกตัวอย่างการทานเนื้อและอาหารปรุงสุกต่างๆ เป็นเวลา 52 ปี ข้าพเจ้าก็หมดเรี่ยวแรงและทำได้

Machine Translated by Google

ไม่เดินขึ้นสองก้าวโดยไม่รู้สึกหายใจไม่ออก แต่วันนี้ละเว้นจากหุงต้มมาแปดปีแล้ว ข้าพเจ้า สามารถวิ่งขึ้นภูเขาได้สบายที่สุด

ฉันไม่รู้ว่าทุกวันนี้ตามหลักวิทยาศาสตร์อะไรในบ้านเด็กและสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน หลายแห่ง พวกเขาวางกล่องบิสกิตไว้ให้เด็กๆ ใช้เพื่อช่วยเหลือตัวเองเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาต้องการ

กล่องบรรจุสารอันตรายเหล่านั้นควรถูกแทนที่ด้วยตะกร้าผลไม้สด แครอท แตงกวา และมะเขือเทศในฤดู ร้อน และตะกร้าผลไม้แห้งในฤดูหนาว ซึ่งเด็กๆ ควรได้รับอนุญาตให้รับประทานอาหารได้อย่างอิสระ และมากเท่าที่ต้องการตลอดเวลาชั่วโมง ของวันนี้. จากนั้นทุกคนจะได้เห็นว่าตามกฎของธรรมชาติ แล้ว เด็ก ๆ จะเริ่มบริโภคผลไม้โดยอัตโนมัติแทนการทานอาหารที่เสื่อมโทรม ดังนั้นจึงรับประกันสุขภาพ ของตนเองด้วยมือของพวกเขาเอง

ควรนำระบบการกินดิบมาใช้ในโรงพยาบาลทุกประเภท
ของผู้ป่วยและประชาชนควรได้รับแจ้งผลที่ได้รับ
การปฏิรูปที่เป็นประโยชน์มากอาจเกิดขึ้นได้ในร้านอาหารสาธารณะ โดยไม่กีดกันผู้ติดอาหาร จาก "ความสุข" ของอาหารที่ปรุงสุกโดยสิ้นเชิง ในขณะนี้ถึงอันตรายถึงชีวิตได้ในขณะนี้ คุณ สามารถลดปริมาณลงได้อย่างน้อย 50 เปอร์เซ็นต์ และแทนที่การสูญเสียด้วยสลัดสดและผลไม้แช่ อิ่มดิบ และโดย ผลไม้นานาชนิดตามฤดูกาล ด้วยวิธีนี้ ไม่เพียงแต่อาหารจะมีความหลากหลายและน่าพึง พอใจมากขึ้นเท่านั้น แต่สุขภาพของประชาชนก็จะได้รับการเสริมสร้างด้วยเช่นกัน และการประหยัด ได้มากจะได้รับผลกระทบในเศรษฐกิจสาธารณะ

เมื่อสาธารณชนคุ้นเคยกับอันตรายที่เกิดจากอาหารปรุงสุกแล้ว พวกเขาก็จะพยายามหลีก เลี่ยง นอกจากนี้ จะพบคนมีสติจำนวนมากที่จมอยู่ในเสียงของการเสพติด และจะปฏิบัติตามแบบ อย่างของเรา และโดยการรับประทานดิบๆ อย่างเต็มที่จะรับประกันสุขภาพที่สมบูรณ์ของตนเองและ ครอบครัว คนที่สูญเสียความหวังในการฟื้นตัวหรือมีรูปร่างผิดปกติเพราะรูปร่างอ้วนผิดปกติจะตระหนัก ว่าหากรับประทานอาหารดิบอย่างเคร่งครัดภายในเวลาเพียงไม่กี่เดือน พวกเขาจะสามารถมีสุขภาพที่ดี อย่างที่ใฝ่ฝันมาตลอดได้

Machine Translated by Google

ผู้คนตีพิมพ์หนังสือหลายเล่มเพื่อสาธิตวิธีการรักษา
คุณสมบัติของผักและผลไม้ที่แยกจากกัน เช่น องุ่น อินทผลัม แอปเปิ้ล อวัยวะ หัวหอม หรือหัวไชเท้า และด้วยการพัฒนาวิธีการบริโภคแบบพิเศษ พวกเขาพยายามที่จะลงทุนในการดำเนินการเหล่านั้นด้วยรูปลักษณ์ของกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ในความเป็นจริง พืชดิบที่กินได้ทุกชนิดเป็นสารอาหารที่สมบูรณ์แบบและมีคุณสมบัติเหมือนกัน ไม่ว่าบุคคลจะเป็นโรคอะไรก็ตามพวกเขาก็สนองความต้องการของสิ่งมีชีวิตควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆและฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย ข้อมูลเกี่ยวกับความจริงดังกล่าวควรถูกเปิดเผยต่อสาธารณชนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เนื่องจากการรับเงินสำหรับคำแนะนำดังกล่าวถือเป็นการกระทำที่ไร้มนุษยธรรม

การควบคุมอาหารของผู้ปรุงสุกนั้นเต็มไปด้วยความขัดแย้งที่ร้ายแรง ในหลายกรณี อาหารที่เป็นอันตรายได้รับการแนะนำว่ามีประโยชน์ ในขณะที่อาหารที่จำเป็นค่อนข้างจะถือว่าเป็นอันตรายและเป็นสิ่งต้องห้ามอย่างเคร่งครัด เนื่องจากประสบการณ์ของผู้ปรุงสุกนั้นขึ้นอยู่กับผลกระทบที่เกิดขึ้นในทันที ชัดเจน และขัดแย้งกันของอาหาร และการคำนวณที่ผิดพลาดในห้องปฏิบัติการ ผู้บริสุทธิ์หลายล้านคนต้องพินาศอันเป็นผลมาจากการคำนวณที่ขัดแย้งและผิดพลาดเหล่านั้น

คำแนะนำที่น่าเชื่อถือที่สุดคือประสบการณ์พื้นฐานและสมบูรณ์แบบของผู้กินดิบ ซึ่งเป็นผลมาจากข้อผิดพลาด ความขัดแย้ง และความเข้าใจผิดทั้งหมดที่มีอยู่ในวิทยาศาสตร์การแพทย์โดยทั่วไปและโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโภชนาการ ได้ถูกนำมาเปิดเผยและแก้ไขทันที สำหรับทุกอย่าง. จำเป็นต้องยกตัวอย่างประสบการณ์นั้นให้มากขึ้นเรื่อยๆ และเพื่อให้มวลมนุษยชาติคุ้นเคยกับผลลัพธ์ที่ได้รับ

ถือเป็นอาชญากรรมที่เลวร้ายที่สุดในการทำความคุ้นเคยกับทารกแรกเกิดให้คุ้นเคยกับอาหารที่ปรุงสุก

เมื่อทุกคนเห็นชัดว่าการกินปรุงเป็นนิสัยผิดธรรมชาติ เป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของมนุษย์ และเป็นการเสพติดที่ร้ายแรงมาก จนเมื่อมนุษย์ตกเป็นเหยื่อของการจับอย่างไร้ความปรานีเหยื่อก็แทบจะไม่สามารถหลุดพ้นได้ ตัวเองออกจากเงื้อมมือของมันอีกครั้ง

บุคคลใดมีวิจารณญาณที่จะนำมันเข้าสู่ร่างกายของ

Machine Translated by Google

ทารกแรกเกิดที่ไร้เดียงสาด้วยมือของเธอเองเหรอ? เธอมีสิทธิอะไรที่จะทำลายอวัยวะของลูกน้อยของเธอด้วยอาหารที่เผา ทำลาย หรือฆ่าด้วยไฟ? มันไม่ใช่การก่ออาชญากรรมที่โหดเหี้ยมที่สุดมิใช่หรือ เป็นการฆาตกรรม การฆ่าคนตายที่โหดร้ายมิใช่หรือ? ตัวฉันเองได้ฆ่าลูกที่รักทั้งสองของฉันด้วยมือของฉันเองในลักษณะนั้น และฉันก็ตระหนักดีถึงความร้ายแรงของอาชญากรรมนี้

ในความเป็นจริงแล้ว พ่อแม่ที่ติดอาหารทุกคนต่างก็เป็นพวกฟิลิไซด์ ในปัจจุบัน ศตวรรษ ไม่มีใครตายแบบตายตามธรรมชาติ การเสียชีวิตทั้งหมดเป็นผลมาจากโรคที่เกิดจากอาหารที่ปรุงสุก และคนที่สอนให้เด็กกินอาหารปรุงสุกก็คือพ่อแม่ของพวกเขา พ่อแม่ที่ทานอาหารปรุงสุกต้องตระหนักดีว่าความรับผิดชอบต่อความเจ็บป่วยและความผิดปกติทุกอย่างในลูกๆ นั้นอยู่บนบ่าของพวกเขาเอง พวกเขาจะต้องชั่งน้ำหนักเรื่องนี้อย่างจริงจังที่สุดก่อนที่จะยืนหยัดในวิถีที่ผิดตามปกติ

รากฐานของโรคมะเร็งหรือโรคหลอดเลือดหัวใจทุกชนิดนั้นมาจากอาหารปรุงสุกชิ้นแรกที่มอบให้กับทารก แม้ว่าโรคจะปรากฏเมื่ออายุมากขึ้นก็ตาม

อาจเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่าเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ใหญ่ที่จะขาดอาหารปรุงสุกโดยสิ้นเชิง เช่นนั้นแล้ว ในกรณีนี้ ก็ให้เขาประพฤติชั่วตามใจชอบเถิด แต่อะไรเป็นเหตุจูงใจพวกเขาให้เผาวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบของเด็กทารก เพื่อทำลาย กีดกันองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของพวกเขา เปลี่ยนให้เป็นสารอันตราย แล้วจึงมอบให้กับทารก? พฤติกรรมที่ไร้มนุษยธรรมต่อเด็กไร้เดียงสา ความป่าเถื่อนนี้ จะต้องยุติลงอย่างแน่นอน

ไม่มีกฎเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ป้องกันไม่ให้ผู้ปกครองให้ข้าวสาลีงอกแก่ลูกแทนขนมปังขาว ข้าวขัดเงา หรือมักกะโรนี น้ำผลไม้แครอท ส้ม องุ่นและแอปเปิ้ลสดแทนนมแห้ง ผลไม้ดิบแทนผลไม้แช่อิ่ม วอลนัท อัลมอนด์ ถั่วงอกและถั่วลันเตาแทนเนื้อสัตว์และไขมัน การรับประทานอาหารดิบจะทำให้เด็กมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี มีความสุข ในขณะที่การรับประทานอาหารทางเลือกจะนำเขาไปสู่โรคภัยไข้เจ็บและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร คุณสามารถมั่นใจได้ว่าเด็กต้องการอาหารดิบอย่างสุดจิตวิญญาณ เขาเรียกร้องให้เขาได้รับวัตถุดิบในสภาพสมบูรณ์และเขามีสิทธิ์ที่จะโต้แย้งไม่ได้

Machine Translated by Google

แพทย์หรือผู้ปกครองที่ไม่มีสามัญสำนึกและมโนธรรมจะต้องปฏิบัติตามโดยไม่ลังเลแม้แต่น้อย

เมื่ออายุได้สามหรือสี่เดือน อวัยวะของทารกจะเริ่มขึ้น แพทย์สายตาสั้นจะสั่งวิตามินเทียมสองหรือสามชนิดแทนสารหลายพันชนิดที่ถูกเผาบนไฟ หรืออย่างมากที่สุดที่เขาแนะนำเป็นยาประเภทหนึ่ง คือ ผลไม้สองสามช้อนเต็ม น้ำผลไม้จึงทำให้ทั้งมโนธรรมของเขาและพ่อแม่ของทารกได้พักผ่อน เหตุใดเด็กจึงควรทนทุกข์ทรมานจากการขาดวิตามินหากแม่ของเธอไม่ได้ทำลายวิตามินที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติด้วยมือของเธอเอง?

ให้เราหลับตาลงสักครู่แล้วนึกภาพความอัศจรรย์ที่ธรรมชาติแสดงให้ตัวเองเห็น ทันทีที่เรานำข้าวสาลีเมล็ดเดียวเข้าไปในโรงงานของร่างกายมนุษย์ผ่านทางปาก สิ่งมีชีวิตก็จะรับเมล็ดนั้นมา ย่อยและกระจายไปทั่วร่างกาย สารต่างๆ นับพันชนิดที่กระจุกตัวอยู่ในเมล็ดข้าวนั้นจะเคลื่อนที่ไปทุกทิศทาง และแต่ละชนิดก็จะทำหน้าที่ของมันตามลำดับ ดังนั้นองค์ประกอบทางโภชนาการต่างๆ ในเมล็ดข้าวสาลีจึงทำหน้าที่ต่างๆ นับหมื่นรายการ และทำหน้าที่ทางชีววิทยาของสิ่งมีชีวิตโดยไม่มีข้อบกพร่องหรือข้อบกพร่องใดๆ

แต่จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเราเอาชิ้นอาหารอันโอชะเข้าไปในท้อง ขนมปังขาว? มันทำให้กระเพาะทำงานอย่างไร้จุดหมาย มันถูกเผาและกลายเป็นความร้อนอันไร้ประโยชน์ หรืออย่างดีที่สุด ก็คือการเพิ่มอิฐหรือก้อนหินไร้ปูนสองสามก้อนลงบนเซลล์ที่ไร้ค่าและเกียจคร้าน จิตใจของคนที่กินข้าวสาลีบริสุทธิ์นั้นมั่นคงและแข็งแรงเหมือนเมล็ดข้าวโพด ในขณะที่จิตใจของคนที่กินขนมปังขาวนั้นอ่อนแอและเปราะบางพอๆ กับขนมปังที่เขากิน เพื่อสิ่งนี้ จงเป็นสักขีพยานถึงจำนวนภาวะหัวใจล้มเหลวที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

หากปาฏิหาริย์นี้จะทำให้โลกทั้งใบรู้สึกได้ในวันนี้ และรับเอาการกินดิบมาใช้ ยกเว้นบางกรณีโรคที่ร้ายแรงเกินไป จะไม่มีการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในอีกสามหรือสี่ทศวรรษข้างหน้า จนกระทั่งผู้สูงอายุ

Machine Translated by Google

ผู้คนเข้าสู่วัยชรามาก ตามที่เป็นอยู่ การเสียชีวิตที่เกิดจากการกินปรุงสุกมีมากกว่าจำนวนครั้งที่เกิดขึ้นในสงครามที่ยิ่งใหญ่ที่สุด

ในนามของเด็กที่ทำอะไรไม่ถูกทุกคน ฉันขอวิงวอนต่อนักวิทยาศาสตร์ทุกคนอีกครั้ง ผู้มีความรู้ ผู้นำประเทศ กระทรวงสาธารณสุข พ่อแม่ และคนใจดีทั่วโลก ที่จะยุติอาชญากรรมร้ายแรงต่อเด็กเล็กในทันที ความล่าช้าในแต่ละวันคร่าชีวิตผู้บริสุทธิ์นับพันชีวิต ผู้ใหญ่มีอิสระที่จะสละชีวิตของตนเพื่อความสุขร้ายแรงจากอาหารปรุงสุกและฆ่าตัวตาย แต่ผู้ที่ให้สิทธิ์แก่พวกเขาในการสังหารหมู่ลูกๆ ที่น่าสงสารของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารเหล่านั้น ห่างไกลจากการให้ความสุขแก่พวกเขา เพียงแค่เติมเต็ม เด็กๆ รังเกียจเหรอ? มันไม่สมเหตุสมผลเลยที่จะเถียงว่าเมื่อเด็กโตขึ้นจะเห็นคนอื่นกินแล้วตัวเขาเองจะรู้สึกอยากกิน ประการแรก ความป่าเถื่อนเช่นการรับประทานอาหารปรุงสุกไม่สามารถคงอยู่ได้นาน และเราอาจตั้งตารอชัยชนะในช่วงต้นของการกินดิบอย่างมั่นใจ จากนั้น มีหลายล้านคนที่เห็นการติดพิษสุราหรือการติดยาของคนอื่น แต่ก็รักษาตัวเองให้ห่างจากความชั่วเช่นนั้น. ลูกของฉันอายุ 6 ขวบแล้ว

(หมายถึงปี 1963 ตอนที่เขียนหนังสือเล่มนี้ในส่วนนี้)

และเธอสามารถเข้าใจทุกสิ่งได้ เธอเห็นอาหารปรุงสุกที่คนอื่นกิน แต่เธอเองก็เกลียดมันสุดชีวิต ผู้ติดฝิ่นคนใดสอนลูกวัยทารกให้รู้จักนิสัยติดยาจากเปล?

สามัญสำนึกใดที่กระตุ้นให้ผู้ชายเสียสละลูกชายของตัวเองและทำให้เขาเป็นเพื่อนคนแรกกับนิสัยที่น่ารังเกียจของเขาเพื่อที่จะลงโทษและยึดอายุการเสพติดส่วนตัวของเขา? ให้พ่อแม่เลี้ยงดูลูกที่มีสุขภาพแข็งแรงตามกฎแห่งธรรมชาติก่อน จากนั้นหลังจากที่เขาโตขึ้น ปล่อยให้พวกเขาละทิ้งแนวทางในอนาคตของเขาไว้ตามเจตจำนงเสรีของเขาเอง เช่นเดียวกับที่พวกเขาทำในกรณีของความชั่วร้ายอื่น ๆ ทั้งหมด

หลังจากอ่านบรรทัดเหล่านี้แล้ว ก็ไม่มีผู้ปกครองที่สมเหตุสมผลคนใดสามารถหาเหตุผลได้ว่าหน่วยงานอื่นให้คำแนะนำที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง หากเธอยังคงเพิกเฉยต่อเสียงแห่งความจริง เธอจะต้องแบกรับความรับผิดชอบในการทำลายสุขภาพของลูกและบ่อนทำลายอนาคตของเขา บุคคลจะต้องปราศจากวิจารณญาณขั้นพื้นฐานที่สุดในการแทนที่สาร 10,000 ชนิดด้วยสารที่เป็นศูนย์ เซลล์ที่มีชีวิตด้วยเซลล์ที่ตายแล้ว วัตถุดิบที่สมดุลโดยสมบูรณ์ด้วยวัสดุที่เสื่อมสภาพ จากธรรมชาติ

Machine Translated by Google

สารอาหารจากสารอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ ข้าวสาลีงอกจากขนมปังขาว ถั่วลันเตาจากเนื้อสัตว์ และผลไม้สดจากแยม

นักชีววิทยาระบบทางเดินอาหารต้องพิสูจน์ว่าธรรมชาติมี ทำผิดพลาดที่ไม่นำเสนออาหารให้เราใน รัฐปรุงสุก

ฉันขอวิงวอนต่อนักวิทยาศาสตร์ทุกคนต่อสาธารณะเพื่อยืนยันความคิดเห็นของฉันและประกาศให้คนทั้งโลกทราบ หรือเพื่อพิสูจน์ว่าเมื่ออาหารตามธรรมชาติถูกเผา จะไม่เกิดการสูญเสียส่วนประกอบทางโภชนาการหรือปริมาณพลังงานของอาหารเหล่านั้น ไม่มีการตายของเซลล์พืชที่มีชีวิต และไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นในโครงสร้างของอะตอม พวกเขาต้องพิสูจน์เพิ่มเติมว่าในการสร้างสารอาหารสำหรับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ ผู้โตเต็มวัยได้ทำผิดพลาดที่ไม่แสดงอาหารในสถานะ "บริสุทธิ์" ปรุงสุกหรือเผาให้เราดู ซึ่งเป็นการดำเนินการในโรงงานและในครัว เป็นมาตรการทางวิทยาศาสตร์ที่มุ่งแก้ไขข้อผิดพลาดของธรรมชาติ และวิตามินที่มนุษย์สร้างขึ้นมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าวิตามินที่พบในธรรมชาติ หากไม่ทำเช่นนั้น พวกเขาจะต้องยอมรับความผิดพลาดอันน่าสลดใจที่เคยเกิดขึ้นมาจนบัดนี้ และเลิกทานอาหารปรุงสุกทันที พวกเขาต้องหลบภัยในภูมิปัญญาของจักรวาล และหยุดยุ่งเกี่ยวกับองค์ประกอบของอาหารตามธรรมชาติที่สร้างขึ้นโดยธรรมชาติของโลก ถ้าทำได้ ให้บรรดาผู้ที่ถือว่าตนเป็นผู้กินเนื้อบริโภคเนื้อของตนให้สดและสมบูรณ์เช่นเดียวกับสัตว์กินเนื้อ โดยไม่ฆ่าเซลล์ของมันหรือทำให้เสื่อมเสียในทางใดทางหนึ่ง

เราไม่มีสิทธิ์ที่จะทำลายความสมบูรณ์ของวัตถุดิบที่สร้างขึ้นโดยธรรมชาติสำหรับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ เมื่อเราไม่สามารถสร้างสิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวที่เล็กที่สุดได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ทั้งหมดที่เราจัดการได้ เมื่อด้วยความช่วยเหลือขององค์ประกอบทางโภชนาการทั้งหมดที่เรารู้จัก เราไม่สามารถให้อาหารสิ่งมีชีวิตเทียมและรักษาชีวิตให้ยืนยาวได้ และเมื่อเราแทบจะไม่สามารถจดจำสสารหนึ่งในพันส่วนในเมล็ดข้าวโพดได้สำเร็จ เป็นความจริงที่ว่ามีการวิจัยจำนวนมากและมีความก้าวหน้าอย่างมากในการรับรู้สารอาหารต่างๆ และเป็นผลให้สารอาหารที่สำคัญมากมาย

Machine Translated by Google

มีการค้นพบองค์ประกอบต่างๆ แล้ว แต่การค้นพบเหล่านั้นทั้งหมดไม่สามารถมีความสำคัญมากกว่า
การประดิษฐ์ดาวเทียมเทียมได้ ความแตกต่างระหว่างวิตามินเทียมและองค์ประกอบทางโภชนาการที่
ประกอบเป็นเมล็ดข้าวโพดนั้นอยู่ในลำดับเดียวกับความแตกต่างระหว่างดาวเทียมเทียมที่มนุษย์
สร้างขึ้นกับเทห์ฟากฟ้าที่ก่อตัวเป็นระบบกาแลคซีทั้งหมดของเรา อย่างไรก็ตาม นัก
วิทยาศาสตร์ที่สร้างดาวเทียมเทียม ไม่เคยคิดที่จะทำลายล้างกาแลคซีที่มีอยู่และแทนที่ด้วยวัตถุระหว่าง
ดวงดาวที่สร้างขึ้นใหม่ด้วยตัวเอง

แนวทางที่ดีที่สุดของเราคือการศึกษากฎของธรรมชาติอย่างรอบคอบ
วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในสัตว์และพืช แต่ไม่ว่าจะในสถานการณ์ใดก็ตาม เราต้อง
ยกเลิกการทำงานของธรรมชาติ แล้วพยายามสร้างมันขึ้นมาใหม่โดยใช้สารสกัดจากต่อมที่
น่าสังเวชและวิตามินเทียม

เมื่อเราใส่มันฝรั่งหรือไขกระดูกลงในเนยแล้วเริ่มทอด เราจะเริ่มกระบวนการทำลายมันตั้งแต่
วินาทีแรก
มันเริ่มส่งเสียงดังฉ่าทันที เหี่ยวเฉา กลายเป็นสีน้ำตาลแล้วก็แห้ง และถ้าเราดำเนินการต่อไปอีกสักหน่อย
มันก็จะไหม้เกรียมและกลายเป็นขี้เถ้าเฉลี่ย กลิ่นที่น่ารับประทานที่จั๊กจี้จมูกของเรานั้นเป็นกลิ่นของ
ส่วนประกอบที่มีค่าที่สุดของอาหารธรรมชาติ ซึ่งหัวเราะเยาะประสาทสัมผัสของเราและหายไปในอากาศ

คำว่า "การทำอาหาร" และ "การอบ" จะต้องไม่ถูกนำมาใช้ในความหมายของ
จัดเตรียม ก่อสร้าง และปรับปรุงตามที่ใช้มาจนถึงปัจจุบัน จะต้องถูกใช้แทนเพื่อสื่อถึงความรู้สึก
ของการทำลาย ทำลาย เผา ฆ่า หรือทำลายล้าง เพราะโดยการดำเนินการเหล่านั้น เราได้ทำลายสาร
ที่มีค่าที่สุดซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสิ่งมีชีวิตของเรา และด้วยเหตุนี้ เราจึงก่ออาชญากรรมที่เลวร้าย
ที่สุดต่อมนุษยชาติ .

ทารกเกลียดรสชาติอาหารปรุงสุก ซึ่ง
ปรากฏน่ารับประทานเฉพาะผู้ติดอาหารเท่านั้น
ฝิ่นดูน่าพอใจสำหรับผู้ติดยา

คนใจง่ายอาจคิดว่าการกีดกันคงจะโหดร้าย
บุตรแห่งความสุขที่ได้มาจากรสชาติอาหารปรุงสุก เช่น

Machine Translated by Google

ผู้คนควรตระหนักว่าในความเป็นจริงแล้ว อาหารปรุงสุกนั้นไม่อร่อยเลย มันดูอร่อยเฉพาะกับคนติดอาหารเท่านั้น เช่นเดียวกับฝิ่นที่คนติดยาดูจะชอบใจ จนถึงขณะนี้ยังไม่มีใครบอกความจริงง่ายๆ นี้แก่เรา เพราะตั้งแต่สมัยโบราณไม่มีใครพ้นจากการติดอาหาร

อวัยวะของเด็กแรกเกิดได้รับการปรับให้เข้ากับองค์ประกอบของอาหารดิบเท่านั้น ทารกชอบผักและผลไม้ดิบเป็นอย่างมาก

เขารับประทานเมล็ดพืชดิบ มันฝรั่ง ถั่วต่างๆ มะเขือยาว ถั่วลันเตา และถั่วเลนทิลอย่างมีความพึงพอใจสูงสุด ซึ่งรสชาติดีสำหรับเขามาก แต่เป็นที่รังเกียจของผู้ปรุงสุก

เด็กน้อยไม่ได้รับความเพลิดเพลินใดๆ จากรสชาติอาหารปรุงสุก เขาเกลียดและรังเกียจพวกเขาอย่างสุดจิตวิญญาณ และเจ็บปวดอย่างยิ่งที่เขากลืนอาหารผิดธรรมชาติเหล่านั้นลงไป แต่พ่อแม่ที่ยากจนและใจง่ายไม่เข้าใจสิ่งนี้ เธอได้รับคำแนะนำจากการเสพติดของเธอเองแต่เพียงผู้เดียว และด้วยความกังวลที่จะเลี้ยงลูกให้ดี เธอยังคงบังคับอาหารที่ไม่ดีเหล่านั้นลงคอของเขาจนถึงระดับที่เธอเปลี่ยนเด็กให้กลายเป็นคนติดยาโดยสมบูรณ์ ซึ่งทำลายสุขภาพและความสุขของเขา

ในช่วงสองสามปีแรกของชีวิต ทารกจะมีสภาพเลวร้าย

ต่อสู้กับอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ เห็นได้จากความเจ็บป่วยในเด็กจำนวนมากและความผิดปกติของกระเพาะอาหารที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในเด็ก รวมถึงจากอัตราการเสียชีวิตในวัยแรกเกิดที่สูง ทารกคือโรงงานที่สร้างขึ้นใหม่ที่สมบูรณ์แบบ เขาจะไม่มีวันป่วยถ้าเราจัดหาสารอาหารตามธรรมชาติสำหรับกิจกรรมทางโภชนาการตามปกติของอวัยวะของเขา

การนำเอาอาหารมังสวิรัติแบบดิบมาใช้อย่างสากลเป็นวิธีเดียวที่จะปลดปล่อยทุกสิ่งได้ มนุษยชาติพ้นจากคำสาปแห่งโรคภัยไข้เจ็บตลอดไป การแพร่พันธุ์ของการกินดิบต้องเริ่มต้นจากคนป่วย เด็กแรกเกิด คนที่มีจิตตานุภาพและสติปัญญาที่จำเป็น และพ่อแม่ที่มีสติสัมปชัญญะของเด็กที่กินดิบ ซึ่งจะต้องแยกอาหารที่เสื่อมทรามออกจากบ้านของตนทั้งหมด เพื่อ เพื่อไม่ให้สิ่งล่อใจมาขวางทางลูกๆ ของตน การงดอาหารปรุงสุกโดยสมัครใจในระยะเริ่มแรกนี้จะคงอยู่จนถึงวันที่เจ้าหน้าที่จะมาถึง

Machine Translated by Google

และจะตั้งปณิธานที่จะประกาศบังคับการกินดิบ ดังนั้นการบังคับใช้เจตจำนงอันชาญฉลาดของธรรมชาติกับมวลชนที่โง่เขลาและไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน ถึงเวลาที่การกินดิบจะมีชัยไปทั่วโลกในอนาคตอันแสนสุขเหล่านั้น การทำอาหารจะถือเป็นอาชญากรรม

ความยากที่คาดกันว่าในการยกเลิกนิสัยการกินปรุงสุกอย่างรวดเร็วจะต้องไม่เป็นข้อแก้ตัวในการปฏิเสธอันตรายที่เกิดขึ้น
ไม่มีใครพยายามหาข้ออ้างในการโจรกรรม การโจรกรรม และการฆาตกรรม แม้ว่าจะไม่สามารถขจัดภัยพิบัติร้ายแรงเหล่านี้ออกไปจากสังคมมนุษย์ได้ก็ตาม
จุดสำคัญคือให้นักวิทยาศาสตร์ยอมรับในหลักการและประกาศต่อสาธารณชนว่าการประกอบอาหารเป็นสิ่งที่ผิด ผิดธรรมชาติ และเป็นอันตราย และเป็นสาเหตุโดยตรงของการเจ็บป่วย คำถามรองในการนำการกินดิบมาสู่การปฏิบัติจริงอาจถูกปล่อยทิ้งไว้ที่เหตุการณ์ต่อๆ ไป

การกินปรุงสุกทำให้เกิดการติดอาหาร โรคภัยไข้เจ็บ วิทยาศาสตร์การแพทย์ และเภสัชวิทยาอย่างต่อเนื่อง จุดประสงค์สูงสุดของวิทยาศาสตร์การแพทย์คือการซ่อมแซมและปรับปรุงอวัยวะที่เสื่อมโทรมและบุบสลายของมนุษย์ แทนที่จะใช้วิทยาศาสตร์การแพทย์ ผู้กินดิบจะมีวิทยาศาสตร์หรือสุขภาพของตนเอง ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อป้องกันความเสื่อมตามที่กล่าวข้างต้น และเพื่อให้มั่นใจว่าคนรุ่นปัจจุบันและอนาคตจะมีสุขภาพที่ดี มีความสุข ยืนยาวและสงบสุข โรคทั้งหมดเกิดจากการฝ่าฝืนกฎแห่งธรรมชาติ การกินดิบบังคับให้ผู้คนเคารพกฎหมายเหล่านั้น

การฝึกทานอาหารดิบในครอบครัวของฉัน

ความจริงที่ว่าเมื่ออายุ 60 ฉันสามารถเขียนบรรทัดเหล่านี้ได้ก็เนื่องมาจากการกินดิบ เจ็ดหรือแปดปีที่แล้ว หัวใจของฉันอยู่ในสภาพย่ำแย่จนดูเหมือนโรคหลอดเลือดสมองจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉันเคยหายใจไม่ออกเมื่อปีนขึ้นไปไม่กี่ก้าว ข้าพเจ้ามีกำลังไม่เพียงพอที่จะยกถังน้ำ อาการท้องผูก อาหารไม่ย่อย แสบร้อนกลางอก นอนไม่หลับ ปวดหัว โรคริดสีดวงทวาร โรคเกาต์ โรคเส้นโลหิตตีบ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ริดสีดวงทวาร และไข้หวัดบ่อยๆ เป็นเพื่อนในชีวิตของฉันมาเป็นเวลานาน ต้องขอบคุณการกินดิบๆ ทำให้ฉันกำจัดความผิดปกติเหล่านั้นได้ทั้งหมด ฉันลดความดันโลหิตอย่างถาวรจาก 18-20 เหลือ 13 และอัตราชีพจรของฉันจาก 80-90 เหลือ 58-60 โดยไม่มีอาการเหนื่อยล้าใดๆ

Machine Translated by Google

ฉันสามารถเดินไปทัจริชไปกลับ (ระยะทาง 24 กิโลเมตร) ได้ภายในสี่ชั่วโมง ปีนภูเขาเหมือนแพะ ยกกระเป๋าเดินทางหนักๆ ขึ้นบันได และเมื่อฉันมีเวลาฉันก็เดินเล่น 12 กิโลเมตรเป็นกิจวัตร ประจำวันตามปกติ ข้าพเจ้าซึ่งครั้งหนึ่งเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังและป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ปีละ หลายครั้ง ไม่กี่ปีมานี้ไม่เคยเป็นไข้หวัดด้วยซ้ำ และได้นอนกลางอากาศตลอดทั้งปี ในฤดูหนาว และฤดูร้อนโดยไม่ต้องกลัวความเย็นหรือจุลินทรีย์แม้แต่น้อย

หลายปีก่อน ฉันเป็นโรคเกาต์อย่างรุนแรงจนแตะต้องไม่ได้ ข้อต่อของหัวแม่เท้าของฉัน วันนี้ฉันสามารถบิดพวกเขาได้อย่างสุดกำลังโดยไม่มีความเจ็บปวด แม้แต่น้อย ที่ใดในโลกที่ได้รับผลลัพธ์ที่คล้ายกันจากการใช้อะโทแฟน, ACTH, ดิจิทัล, โบรไมด์, ไอโอดีน, แอสไพริน, ยาปฏิชีวนะ และยาอื่น ๆ อีกหลายพันชนิด?

หัวใจที่ทำงานด้วยอัตรา 58 ครั้งต่อนาทีสามารถคาดหวังได้อย่างมั่นใจว่าจะทำงานต่อ ไปได้อีกหลายปีโดยที่ไม่เคยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ภายใต้ภาวะการรับประทานอาหาร ปรุงสุก เช่น อัตราชีพจรลดลงจะเกิดขึ้นเฉพาะเมื่อหัวใจอ่อนแอ แต่ในกรณีของฉัน มันเป็นผล ตามธรรมชาติของความสม่ำเสมอในการทำงานของอวัยวะย่อยอาหารของฉัน

เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เมื่อใดก็ตามที่ฉันพยายามทำให้กระเพาะของฉันมากเกินไปด้วย ปริมาณอาหารตามธรรมชาติหลายเท่าของปริมาณปกติ อาหารเหล่านั้นจะไม่อยู่ในกระเพาะเป็นเวลา นาน แต่จะผ่านเข้าไปในลำไส้ทันทีและออกจากร่างกายภายในไม่กี่ชั่วโมงโดยไม่ต้องดำเนินการใดๆ การ สลายตัวใดๆ และไม่เกิดอาการผิดปกติทางระบบทางเดินอาหารเลยแม้แต่น้อย หรือทำให้ ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายแต่อย่างใด ภายใต้เงื่อนไขนี้ อัตราชีพจรของฉันจะเพิ่มขึ้นไม่เกินสี่หรือห้าครั้งต่อ นาที ในขณะที่เมื่อฉันพยายามที่จะ "พอใจ" ตัวเองด้วยอาหารที่ปรุงสุกเช่น "มนุษย์ธรรมดา" หัวใจ ของฉันก็เต้นกระโดดขึ้นเป็น 85-90 ทันที และต้องใช้เวลาหลายวันกว่าที่ท้องของฉันจะกลับมา รู้สึกเบาตามปกติ

ฉันเองก็กำลังเลี้ยงลูกคนที่สามในฐานะคนกินดิบพร้อมกับตัวฉันเอง เธออายุเพียงเจ็ดขวบแล้ว แต่เธอไม่เคยใส่อาหารเสื่อมโทรมแม้แต่ชิ้นเดียวเข้าปากเธอเลย สุขภาพของ เธอนั้น

Machine Translated by Google

ศูนย์รวมแห่งความสมบูรณ์แบบ ตอนนี้ฉันมองเห็นความแตกต่างอย่างมากระหว่างเด็กที่กินดิบกับเด็กที่ปรุงสุกแล้ว การเลี้ยงดูเด็กที่กินดิบๆ นับร้อยคน ง่ายกว่าเด็กที่กินสุกๆ คนเดียว ไม่มีใครมีโอกาสที่จะกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของเด็ก เช่น หนาวสั่น ท้องเสียและท้องผูก หรือปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กมากเกินไปหรือน้อยเกินไป เธอร่าเริงราวกับความสนุกสนาน และเมื่อใดก็ตามที่เธอต้องการ เธอก็ไปที่โต๊ะและช่วยตัวเองทำทุกสิ่งที่เธอชอบกิน เธอเล่น ร้องเพลง และเต้นรำตลอดทั้งวันโดยไม่มีอารมณ์แปรปรวน ไม่ร้องไห้ และไม่สร้างปัญหาให้กับคนรอบข้าง

เธอเข้านอนเวลา 8 โมงพอดี และหลังจากร้องเพลงกับตัวเองไม่กี่นาที เธอก็หลับตาและนอนหลับเหมือนคนเก่งจนถึง 6 โมงเช้า ยิ่งกว่านั้น เป็นข้อเท็จจริงที่น่าทึ่งที่สุดว่าหลังจากสองสามเดือนแรกเราจำได้เพียงสามหรือสี่ครั้งที่เธอตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน การนอนหลับของเธอลึกและดีโดยไม่มีเสียงรบกวนหรือการเคลื่อนไหวใด ๆ ทำให้เธอตื่น

เมื่อเด็กคนอื่นๆ ในโรงเรียนอนุบาลนั่งที่โต๊ะอาหารเช้าเพื่อกินขนมปังและชีส ขนมปังและเนยขนมอบ ฯลฯ เธอก็หยิบถุงผลไม้ที่หยิบมาจากบ้านออกมาและเพลิดเพลินกับมันอย่างเงียบๆ

เมื่อเราไปเยี่ยมเพื่อน เธอมองดูโต๊ะน้ำชาที่อัดแน่นไปด้วยผู้คนและ "เพลิดเพลินกับ" ขนมอบและขนมหวานทุกชนิดด้วยความไม่แยแส เธอไม่เคยแสดงความปรารถนาที่จะลิ้มรสสิ่งเหล่านี้เลยแม้แต่น้อยด้วยวิธีนี้ควรเลี้ยงดูเด็กที่กินดิบทุกคน

ภรรยาของผมซึ่งผมไม่เคยฝืนความคิดเห็นของตัวเองเลย ค่อยๆ ค่อยๆ การเปลี่ยนระบบโภชนาการเพื่อลูกและสุขภาพของเธอ ตอนนี้กลายเป็นคนกินดิบโดยสมบูรณ์และค่อนข้างพอใจกับอาการของเธอ ประการแรก เธอเลิกทานเนื้อสัตว์ไปเลย จากนั้นจึงลดอาหารปรุงสุกไร้เนื้อสัตว์ลงเหลือหนึ่งหรือสองครั้งต่อสัปดาห์ เมื่อเด็กโตขึ้นอีกหน่อย มันฝรั่งต้มก็ถูกแทนที่ด้วยมันฝรั่งต้มบ้างเป็นครั้งคราว ในที่สุด สิ่งเหล่านี้ก็หมดสิ้นไปเช่นกัน เมื่อวันหนึ่งเด็กถามว่า "แม่ได้กลิ่นเหม็นอะไรมาบ้าง" หลังจากนั้นเธอก็หยิบขนมปังทั้งมื้อเพียงแผ่นบางๆ ซึ่งบางครั้งเธอก็กินกับวอลนัทโดยที่เด็กมองไม่เห็น* ปัจจุบัน เธอเห็นผลอันน่าอัศจรรย์ของการกินดิบต่อร่างกายของเธอจึงไม่น่าแปลกใจเลย

Machine Translated by Google

จึงงดเว้นจากอาหารปรุงสุกทุกชนิด และทั้งหมดนี้ก็สำเร็จลุล่วงได้ไม่ยากนักเมื่อตัดสินใจอย่างจริงจังแล้ว เมื่อไม่มีกลิ่นอาหารปรุงสุกในบ้าน การรับประทานดิบจึงกลายเป็นเรื่องง่าย นี่เป็นแนวทางที่พ่อแม่ทุกคนที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเองและรักลูกควรปฏิบัติตาม

นิสัยที่ชั่วร้ายทั้งหมดของมนุษย์เป็นผลมาจากการปรุงสุก

การกิน

การกินดิบจะขับไล่ความชั่วร้ายอื่นๆ ออกไปจากเวที เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง การสูบบุหรี่ การติดยา และความโลภ การเสพติดเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้กับการรับประทานอาหารดิบอีกต่อไป ความชั่วร้ายเหล่านี้เป็นดาวเทียมของการติดอาหาร

ด้วยชัยชนะแห่งการกินดิบ สันติภาพที่ยั่งยืนจะเกิดขึ้นในโลกและระหว่างประเทศในที่สุด อาชญากรรม ความเกลียดชัง ความเป็นปฏิปักษ์ ความเย่อหยิ่ง ความริษยา และโดยทั่วไปแล้ว นิสัยชั่วร้ายทั้งหมดของมนุษย์ล้วนเป็นผลมาจากการกินปรุงสุก การยกเลิกการกินปรุงสุกจะทำให้กิเลสตัณหาของมนุษย์สงบลง จิตใจของพวกเขาจะสงบลง และชีวิตจะกลายเป็นเรื่องง่ายโดยที่ผู้ชายจะไม่ต้องฉีกเนื้อของกันและกันหรือขายมโนธรรมของตนเพื่อซื้อของที่เลอะเทอะอีกต่อไป

แนวคิดเรื่องการควบคุมอาหารควรจำกัดอยู่เพียง

การทดแทนโภชนาการที่ผิดธรรมชาติจากธรรมชาติ วิธีการให้อาหาร

การรับประทานอาหารดิบเป็นวิธีเดียวที่จะปลดปล่อยมนุษยชาติจากโรคภัยไข้เจ็บ มาตรการครึ่งไม่เคยให้และจะไม่มีวันให้ผลลัพธ์ใดๆ ภายใต้เงื่อนไขปัจจุบันของการรับประทานอาหารปรุงสุก การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเฉพาะที่เป็นที่ยอมรับทั้งหมดจะต้องได้รับการปฏิบัติโดยไม่คำนึงถึง ไม่ว่าความเจ็บป่วยจะเป็นเช่นไร เมื่อมีการพูดคุยถึงคำถามเรื่องการรับประทานอาหาร เราต้องคิดถึงเฉพาะในแง่ของของดิบและของปรุงสุก ของธรรมชาติและของผิดธรรมชาติ ของบริสุทธิ์และเสื่อมโทรม คำแนะนำที่ทำทุกวันทางวิทยุ ในหนังสือพิมพ์ และโดยวิธีการอื่น ๆ เกี่ยวกับการใช้วิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีนเฉพาะ และข้อมูลที่ให้ไว้เกี่ยวกับค่าแคลอรี่นั้นล้วนแต่ครบถ้วน

Machine Translated by Google

ทำไม่ได้ ไร้ค่า และเป็นอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้ยาเสพติดและอาหารสัตว์

ในการพิจารณาคุณสมบัติของสารอาหารแต่ละชนิด เราต้องไม่ต้องกังวลกับตัวเองเลยว่ามีวิตามิน หรือองค์ประกอบอื่นๆ ใดบ้างที่มีอยู่ในสารอาหารนั้นๆ การมีอยู่ของส่วนประกอบต่างๆ ที่ไม่เปลี่ยนแปลงในอาหารทุกคำที่ต้องเป็นสิ่งที่จำเป็น เราจึงต้องดูแลไม่ให้มีส่วนประกอบใดขาดหายไปจากอาหารที่เราบริโภค นี่เป็นกรณีที่เรากินผักดิบๆ ในขณะที่อาหารปรุงสุกกลับไม่มีเหลืออยู่นับพัน

เป็นเวลาหลายศตวรรษแล้วที่ผู้เชี่ยวชาญหลายพันคนได้ทำการควบคุมอาหาร การศึกษาเฉพาะของพวกเขา แต่เนื่องจากพวกเขาให้ความสนใจกับปัญหารองเท่านั้นและไม่ได้คำนึงถึงความเสียหายที่เกิดจากไฟในครัว งานวิจัยของพวกเขาจึงล้มเหลวที่จะให้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ และที่แย่กว่านั้นคือ เนื่องจากความขัดแย้งมากมาย พวกเขาจึงกลายเป็นหายนะสำหรับมนุษยชาติ . แม้แต่มังสวิรัติที่อาจถือได้ว่าก้าวหน้าที่สุดในหมู่พวกเขา ไม่เพียงแต่ทนต่อความเสียหายที่เกิดจากไฟเท่านั้น แต่ยังทนกับการใช้ขนมปังขาวและน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์ ซึ่งปราศจากส่วนประกอบที่มีคุณค่าทั้งหมด อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับว่าในการเอาชนะการเสพติดของมนุษย์ คนกินมังสวิรัติได้ผ่านเส้นทางที่ชันที่สุดแล้ว การเคลื่อนไหวที่ยากที่สุดคือการงดเว้นจากเนื้อสัตว์ หลังจากนั้นการเปลี่ยนอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ด้วยอาหารดิบเป็นเพียงขั้นตอนเล็กๆ แม้ว่าจะเป็นขั้นตอนเล็กๆ นี้ที่พวกเขาจะต้องบรรลุเป้าหมายสุดท้าย ดังนั้นจึงเป็นที่คาดหวังได้ว่าผู้ที่ทานมังสวิรัติทุกระดับจะยอมรับหลักการของการรับประทานอาหารดิบและจะรวมตัวกันภายใต้ร่มธงเดียวกัน เพื่อเป็นการวางรากฐานของชีวิตที่มีความสุขซึ่งเป็นความฝันของมนุษยชาติมาโดยตลอด

ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมอาหาร G. Hauser มีชื่อเสียงโด่งดังในอเมริกา แต่แม้แต่ Hauser ซึ่งมีความก้าวหน้าเมื่อเทียบกับนักโภชนาการคนอื่นๆ ก็ไม่ได้คำนึงถึงอันตรายที่เกิดจากการทำอาหาร ดังนั้นเขาจึงพยายามฟื้นฟูความเสียหายที่เกิดขึ้นในครัวโดยใช้ใบสั่งยา ให้เราสมมติสักครู่ว่าคำแนะนำของเขา

Machine Translated by Google

อาจมีประโยชน์บางประการ แต่คนงาน คนงานในฟาร์ม หรือคนทั่วไปตามท้องถนนอยู่ที่ไหนจะหาค่าธรรมเนียมพันเหรียญที่ต้องจ่ายจึงจะได้ข้อมูลว่าตอนเช้าต้องเอากากน้ำตาลดำไปเท่าไร ตอนเย็นยีสต์เท่าไหร่ หรือเขาต้องกลืนวิตามินชนิดใดชนิดหนึ่งเข้าไปกี่พันหน่วยทุกวัน?

นี่ไม่ใช่แนวทางที่ถูกต้อง จำเป็นต้องทำความคุ้นเคยทั้งหมดโลกให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ด้วยวัตถุดิบสำคัญของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางโภชนาการในปัจจุบันอย่างรุนแรง และหยุดคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารเฉพาะและวิตามินแต่ละชนิด

นักวิทยาศาสตรรู้ดีว่าไม่มีใครที่กินอาหารประเภทขนมปัง ข้าวขัดเงา หรือเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียวสามารถมีชีวิตยืนยาวได้ แต่คนธรรมดาไม่รู้เรื่องนี้ ในความเห็นของเขา อาหารเหล่านั้นให้สารอาหารที่ดีเยี่ยม เราจะรับประกันได้อย่างไรว่าภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์หรือโดยความกดดันของความยากจน แต่ละบุคคลจะไม่เลี้ยงตัวเองและลูกๆ ด้วยอาหารเหล่านั้นอย่างโง่เขลาและจะไม่ทำลายตัวเองด้วยผลที่ตามมา? แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียงที่สุดซึ่งคุ้นเคยกับเรื่องทั้งหมดก็ไม่สามารถต้านทานความโลภของเขาได้และเขากินสารต้องสาปเหล่านั้นมากจนเขาฆ่าตัวตายอย่างช้าๆ แต่แน่นอน และฆ่าตัวตายเร็วเกินไปด้วยวิธีการ มะเร็งหรือหัวใจวาย ดังนั้น การเผยแพร่แนวความคิดเหล่านี้ในหนังสือเท่านั้นจึงไม่เพียงพอ มีความจำเป็นต้องระดมอวัยวะที่เหมาะสมของรัฐเพื่อแนะนำการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานที่วางแผนไว้ในนิสัยทางโภชนาการของประชาชน ต้องใช้มาตรการเชิงรุกเพื่อจำกัดการสูญเสียส่วนประกอบทางโภชนาการจำนวนมหาศาล และเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารดิบและอาหารที่ไม่แปดเปื้อน วัตถุประสงค์สุดท้ายของอาหารทุกประเภทคือการรับประทานอาหารดิบ เมื่อคำว่า "อาหาร" หมดความหมายและทำให้เกิดคำว่า NATURAL NUTRITION หรือ THE INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY

ต้องใช้วิตามินและแร่ธาตุเทียม

หยุดแล้ว

Machine Translated by Google

ปริมาณสัมพัทธ์ขององค์ประกอบทางโภชนาการในอาหารธรรมชาติแตกต่างกันอย่างมาก ในแง่ที่ว่าต่อหนึ่งมิลลิกรัมขององค์ประกอบหนึ่ง อาจมีหนึ่งในพันของมิลลิกรัมขององค์ประกอบที่สอง และหนึ่งในล้านของมิลลิกรัมในสาม แต่องค์ประกอบที่มีน้ำหนักหนึ่งในล้านของมิลลิกรัมนั้นมีความสำคัญต่อโรงงานของมนุษย์พอๆ กับองค์ประกอบที่มีน้ำหนักหนึ่งมิลลิกรัม ตอนนี้ในระหว่างการปรุงอาหารองค์ประกอบเหล่านั้นมีอยู่เพียงร่องรอยเล็กน้อยเท่านั้นที่จะถูกทำลายในตัวอย่างแรก

อาจมีคนสงสัยว่าเหตุใดโรงงานของมนุษย์จึงไม่หยุดทำงานทันทีเหมือนที่โรงงานทั่วไปทำ แต่ยังคงดำเนินการต่อไปเป็นเวลานานด้วยวัตถุดิบที่มีข้อบกพร่องดังกล่าว จึงทำให้ผู้คนสรุปอย่างผิดพลาดว่าสิ่งใดที่สนองความอยากอาหารของตนก็คือสารอาหาร .

ความจริงก็คือว่าร่างกายมนุษย์ไม่ธรรมดาโรงงาน. มันเป็นโลกขนาดมหึมาที่มีผู้คนอาศัยอยู่หลายล้านคน โรงงานจำนวนนับไม่ถ้วนองค์กรต่างๆ ระบบ ร้านค้า ทุนสำรอง และอื่นๆ อีกมากมาย แม้ว่าจะไม่ได้รับสารอาหารใดๆ เลย แต่ก็สามารถรักษาตัวเองให้มีชีวิตอยู่ได้นานถึง 70 วันหรือมากกว่านั้นโดยการเรียกร้องให้ใช้ปริมาณสำรองที่สะสมไว้

หลังจากเข้าสู่ร่างกาย สารอาหารจะถูกกระจายไปทั่วร่างกายมนุษย์โดยตัวกลางของเลือด และแต่ละเซลล์จะได้รับสารที่เหมาะสมกับโครงสร้างและความพิเศษของมัน แต่เซลล์ของต่อมและอวัยวะต่างๆ ไม่ได้ดึงเอาส่วนประกอบที่เสื่อมสภาพเพียงไม่กี่ชนิดที่มีอยู่ในอาหารปรุงสุกที่มีขนาดเล็กจนสามารถนับด้วยนิ้วได้ พวกเขารอคอยต่อไปด้วยความหิวโหยและความขาดแคลน จนกระทั่งนายของพวกเขายอมที่จะยื่นนิ้วออกไปช่วยตัวเองกินหัวหอม ผักใบเขียว หรือผลไม้

มนุษย์ไม่รู้สึกถึงความอดอยากของเซลล์แต่ละเซลล์ แม้ว่าเซลล์ต่อมและเซลล์อินทรีย์จะหิวมาก แต่ท้องของเขาอิ่ม การเสพติดของเขาพอใจ ตัวเขาเองก็พอใจ แต่ยังมีเนื้อหาเพิ่มเติมคือเซลล์ที่ไร้ค่า เกียจคร้าน และไม่ใช้งาน ซึ่งกลืนกิน "วัสดุก่อสร้างที่มีความสมดุลเต็มที่" อย่างตะกละตะกลาม

Machine Translated by Google

ให้กับโครงสร้างและ "เสริมสร้างและเสริมกำลัง" ร่างกายด้วยการเพิ่มจำนวน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมเซลล์ที่ฟุ่มเฟือยและไร้ประโยชน์จำนวน 50-60 กิโลกรัมที่เรียกว่าคนที่มีสุขภาพดี อ้วนท้วน และแข็งแรงจะไม่มีเซลล์พิเศษที่กระตือรือร้นและใช้งานอยู่ไม่กี่ร้อยกรัม ซึ่งต่อมหนึ่งหรือต่อมอื่น ๆ ของเขาอาจทำงานเป็นประจำ และผลิตผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีข้อบกพร่อง ตราบใดที่ต่อมและอวัยวะต่างๆ ยังไม่ขาดเซลล์แอคทีฟที่เหลืออยู่ คนๆ หนึ่งก็สามารถลากการดำรงอยู่ของเขาไปได้ แต่เมื่อพวกมันหมดไปในที่สุด ความตายก็หลีกเลี่ยงไม่ได้

แล้วคน "อิ่ม" "อ้วน" และ "แข็งแรง" ก็ตายเพราะอดอาหารต่อมและอวัยวะ ตัวอย่างเช่น เซลล์หัวใจสูญเสียพลังงานและความยืดหยุ่นที่จำเป็นในการหดตัวตามปกติ หัวใจจึงพยายามกอบกู้สถานการณ์โดยการเพิ่มจำนวนเซลล์ ซึ่งส่งผลให้เซลล์ขยายตัวจากโปรตีนจากสัตว์และขนมปังขาว - แต่สิ่งนี้ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะเซลล์เหล่านี้ขาดความสามารถในการทำงานที่เป็นประโยชน์ใดๆ และใช้เวลาไม่นานก่อนที่อวัยวะจะหยุดเต้นโดยสิ้นเชิง

เราไม่ทราบแน่ชัดว่ามีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไปกี่แบบ
การทำเมล็ดข้าวสาลีหรือพืชผักอื่น ๆ ลองหาตัวเลขสมมุติประมาณว่า 10,000 ตามกฎธรรมชาติเบื้องต้นที่สุด เราควรให้เหตุผลว่าวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับโรงงานของมนุษย์นั้นประกอบด้วยสารที่แตกต่างกัน 10,000 ชนิด และในการจัดหาวัสดุเหล่านั้น สิ่งสำคัญคือต้องดูแลเป็นพิเศษว่าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งไม่ ไม่มา.

นี่เป็นระบบที่เป็นธรรมชาติที่สุดในการรับประกันการทำงานตามปกติของโรงงานของมนุษย์

ตอนนี้เรามาดูกันว่าการควบคุมอาหารของการกินปรุงสุกนี้เป็นอย่างไร
อายุคือ ผู้ชายมีสารสำคัญที่ทำลายล้างจำนวนมากและบำรุงร่างกายด้วยองค์ประกอบเพียงไม่กี่ชนิด

หลังจากหลายปีของการวิจัยอย่างอุตสาหะมานานหลายปี นักชีววิทยาพบว่ามีสารเพียง 1,015 ชนิดในชีส เนย ตับ หรือสมอง คงจะคาดหมายว่าพวกเขาจะสารภาพว่าเพราะทำงานหนักมายาวนาน จึงพบว่าอาหารจำพวกนั้นมีเพียง 10-15 ชนิดเท่านั้น

Machine Translated by Google

ชนิดของสารเลวทราม ไม่สมดุล มีพิษ สารเสื่อมและตาย และสารที่เป็นส่วนประกอบที่เป็นวัตถุดิบของเราขาดไป 9,990 ชนิด ดังนั้นอาหารเหล่านั้นจึงขาด มีอันตราย และเป็นอันตรายจนต้องไม่ใช้เป็นสารอาหาร ใครๆ ก็แนะนำ แต่พวกเขาระบุชื่อของสารทั้งหมดที่พวกเขาพบในอาหารเหล่านั้นทีละชื่อ พวกเขาอธิบายรายละเอียดหน้าที่ของสารอาหารเหล่านั้น และหลังจากแจกแจงคุณสมบัติของพวกมันแล้ว พวกเขาแนะนำว่าพวกมันเป็นสารอาหารที่ "มีประโยชน์" พวกเขาไม่ได้พูดถึงการไม่มีองค์ประกอบทางโภชนาการนับพันเลยสักคำเดียว และพวกเขาไม่ได้พูดถึงบทบาทของพวกเขาในด้านโภชนาการหรือผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่ตามมาอย่างต่อเนื่องจากการขาดสารอาหารเหล่านี้

อย่างไรก็ตาม ข้อควรพิจารณาเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของคำถาม

ต้องจำไว้ว่าหน้าที่ของวัตถุดิบนั้นมีความหลากหลายมาก

อาหารในสิ่งมีชีวิตซึ่งถึงแม้มนุษย์จะรู้จักมันทั้งหมดด้วยปาฏิหาริย์ก็ตาม ชีวิตทั้งชีวิตก็ไม่เพียงพอจะบรรยายได้เพียงเท่านั้น เราต้องถือว่ากฎโภชนาการเบื้องต้นข้อหนึ่งคือข้อเท็จจริงที่ว่าไม่มีส่วนประกอบทางโภชนาการใดสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่แท้จริงได้ หากแยกออกจากกัน นอกเหนือจากทั้งหมด

เมื่อมีผู้หนึ่งชี้ให้เห็นแม้กระทั่งนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงที่สุดที่มีอยู่ในขนมปังขาวที่เขากินนั้นไม่มีวิตามินเลย เขาโต้กลับโดยไม่ลังเลเลยแม้แต่น้อยว่ากินอาหารที่มีวิตามินด้วย ช่างก่ออิฐจะก่ออิฐทั้งวันทั้งคืนแล้วยกกำแพงขึ้นโดยไม่ใช้ปูนขาวก็ได้ แย้งว่ามีหลายครั้งที่เขาใช้ปูนด้วย นั่นแหละคือความตาบอดที่เกิดจากการเสพอาหาร

ขนมปังขาวจะเป็นอย่างไรหากไม่ใช่แป้ง น้ำตาล ไขมัน โปรตีน และเกลือที่ตายแล้วหลายชนิด หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นเพียงขี้เถ้าไร้ชีวิตจากองค์ประกอบเพียงไม่กี่จาก 10,000 ชนิดที่ก่อตัวเป็นวัตถุดิบของเรา น้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์คืออะไรหากไม่ใช่หนึ่งใน 10,000 ข้างต้น เนื้อสัตว์จะเป็นอย่างไรถ้าไม่ใช่โปรตีนที่มีพิษและมีองค์ประกอบที่เสื่อมสภาพเล็กน้อย? ถึงกระนั้น มนุษย์ก็ยังอิ่มท้องด้วยสารอาหารเพียงไม่กี่ชนิดเหล่านี้ และทำให้อวัยวะของเขาขาดสารอาหารที่จำเป็นจริงๆ นับพันอย่าง ความผิดปกติที่เกิดขึ้นในอวัยวะของเขาอาจเกิดขึ้นได้

Machine Translated by Google

ไอเดียบางอย่างโดยการไปโรงพยาบาลหรือดูภาพประกอบในตำราทางการแพทย์ การเสียรูป แผลและแผลพุพองที่เลวร้ายเช่นนี้สามารถเกิดขึ้นได้อย่างไร หากไม่เกิดจากการขาดสารอาหารที่เหนือกว่า?

แม้ว่าจนถึงขณะนี้นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบส่วนประกอบทางโภชนาการเพียง 40-50 ชนิดจากส่วนประกอบทางโภชนาการนับพันชนิด แต่วรรณกรรมทางการแพทย์ส่วนใหญ่เน้นไปที่คำอธิบายผลกระทบของสารเหล่านั้น ซึ่งเป็นพื้นฐานของกิจกรรมทางการแพทย์อื่นๆ มากมาย นอกจากนี้ เครือข่ายสถานประกอบการเชิงพาณิชย์ขนาดใหญ่ได้แพร่กระจายไปทั่วโลกเพื่อผลิตและจำหน่ายสารเหล่านั้น

เราอาจนึกภาพได้ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร หากวันหนึ่งแทนที่จะเป็นส่วนประกอบ 40-50 รายการ นักวิทยาศาสตร์วิจัยประสบความสำเร็จในการค้นหาสาร 400 หรือ 500 ชนิด โดยไม่ได้พูดถึงสาร 4,000 หรือ 5,000 ชนิด ดูเหมือนว่ามนุษย์ในปัจจุบันจะสูญเสียการมองเห็นความสมบูรณ์ของวัตถุดิบที่แท้จริงที่จำเป็นสำหรับร่างกายของเขา พวกมันไม่อยู่ในมือของเขาทันทีหรือเขาพบว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่จะได้มา เขาจึงต้องสำรวจทุกซอกทุกมุมเพื่อค้นหาทีละส่วนเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์การวิจัยถือว่าเป็นวิทยาศาสตร์เฉพาะสารที่ทราบสูตรและพิมพ์ในหนังสือเท่านั้น เนื่องจากพวกเขาไม่มีความรู้เกี่ยวกับสูตรที่สมบูรณ์ของส่วนประกอบของเมล็ดข้าวสาลี พวกเขาจึงไม่เห็นสิ่งใดที่เป็นวิทยาศาสตร์ในนั้น เป็นสาร "ธรรมดา" ที่หาได้ง่าย มีอยู่ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง และทุกคนรู้จัก แต่มันค่อนข้างจะแตกต่างออกไปเมื่อพวกเขาประสบความสำเร็จในการค้นพบองค์ประกอบทางโภชนาการใหม่และค้นหาสูตรของมัน จากนั้นมันก็จะกลายเป็นวิทยาศาสตร์ การค้นพบนี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นชัยชนะอันยิ่งใหญ่ในสาขาการแพทย์ และยิ่งไปกว่านั้น ยังทำให้เกิดความกระตือรือร้นและความกระตือรือร้นในโรงงาน ร้านขายยา และคลินิกอีกด้วย ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมนุษย์ไม่ปรารถนาที่จะละทิ้งขนมปังขาวของตน

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในที่สุดผู้คนก็ต้องยอมรับว่าวิธีเดียวที่จะกำจัดโรคได้คือต้องจำกัดความอย่างเคร่งครัดก่อน แล้วจึงห้ามการทำลายองค์ประกอบทางโภชนาการของเราโดยสิ้นเชิง

ด้วยเหตุนี้หน่วยงานที่รับผิดชอบจะต้องดำเนินการประชาสัมพันธ์อย่างเข้มข้นและต้องใช้มาตรการเชิงรุกเพื่อป้องกันการทำลายล้างครั้งใหญ่

Machine Translated by Google

องค์ประกอบทางโภชนาการ พวกเขาจะต้องได้รับอาหารประเภทใหม่ๆ จากส่วนผสมของอาหารดิบ และแนะนำให้ประชาชนทั่วไปทราบ ซึ่งนิสัยทางโภชนาการจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป ผลก็คือ โรคภัยไข้เจ็บที่คุกคามมนุษยชาติในปัจจุบันจะถูกกำจัดออกไปอย่างก้าวหน้า และเศรษฐกิจอันมหาศาลจะได้รับผลกระทบจากค่าครองชีพของเรา

ก่อนที่เราจะกลายเป็นคนกินดิบ ครอบครัวของเราเคยกินขนมปังหนึ่งกิโลกรัมทุกวัน แต่ปัจจุบันข้าวสาลีหนึ่งกิโลกรัมกินเวลาเราได้แปดถึง 10 วัน ฉันควรจะตายไปนานแล้วจากการรับประทานอาหารขนมปังขาว แต่ต้องขอบคุณข้าวสาลีที่ให้ชีวิต ฉันจึงยังมีชีวิตอยู่ และฉันรู้สึกแน่ใจว่าฉันจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกอย่างน้อย 40-50 ปี

การเปรียบเทียบระหว่างสุขภาพของการรับประทานอาหารดิบกับ เด็กที่ปรุงสุกเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการยืนยันอันตรายที่เกิดจากการรับประทานอาหารปรุงสุก

หลักการดังกล่าวจะต้องนำมาใช้ในสถานรับเลี้ยงเด็กแบบไปเช้าเย็นกลับ บ้านเด็ก โรงพยาบาล และร้านอาหาร จากนั้นจึงควรเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปทราบโดยทั่วกัน ด้วยข้อเท็จจริงที่ตรงไปตรงมาและไม่อาจปฏิเสธได้ดังที่ข้าพเจ้าได้นำเสนอ เป็นที่หวังว่านักวิทยาศาสตร์ที่มีวิสัยทัศน์ชัดเจนจะเริ่มดำเนินการทันที แต่ถ้าต้องการพิสูจน์อย่างเป็นรูปธรรมเพิ่มเติม ผมขอเสนอแบบทดสอบดังต่อไปนี้ ให้ทารกในบ้านเด็กหลังหนึ่งแบ่งออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆ กัน แห่งหนึ่งควรเลี้ยงด้วยวิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเลี้ยงดูโดยหลักการกินดิบ แล้วให้สุขภาพของทั้งสองกลุ่มเปรียบเทียบกัน ฉันไม่สงสัยเลยตั้งแต่เริ่มต้นว่าทั้งโลกจะชัดเจนไปทั้งโลกว่าระบบใดในทั้งสองระบบ) โภชนาการถือเป็นวิทยาศาสตร์และมนุษยธรรมอย่างแท้จริง ผลลัพธ์ที่เหมือนกันอาจทำได้โดยการปรับวิธีการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาล

คนใจง่ายหลายคนอาจคัดค้านการทดสอบโดยอ้างว่าการกระทำ "การทดลอง" ดังกล่าวกับเด็กถือเป็นบาปหรือเป็นอันตราย
แต่ถ้าคนแบบนี้คิดให้ลึกซึ้งอีกหน่อยก็จะเห็นว่าไม่ใช่การทดลองเพื่อปกป้องชีวิตและสุขภาพของเด็กด้วยการให้อาหารเขาด้วยองค์ประกอบทางโภชนาการบริสุทธิ์ที่ครบถ้วนตามที่ตั้งใจไว้

Machine Translated by Google

โดยธรรมชาติสำหรับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ การทดลองที่แท้จริงคือการทดสอบที่ไร้มนุษยธรรม ซึ่งดำเนินการภายใต้หน้ากากของวิทยาศาสตร์โดยใช้สารสังเคราะห์เพียงไม่กี่ชนิดที่แทบจะไม่ได้รับการยอมรับในห้องปฏิบัติการในขณะนี้ ซึ่งเป็นผลให้เด็กหลายล้านคนต้องจากชีวิตในวัยเด็ก ปล่อยให้พ่อแม่รู้สึกขมขื่น ความเศร้าโศก การทดลองเป็นการดำเนินการที่เล่นกับสุขภาพของผู้คนด้วยอาหารและสารพิษที่เสื่อมสภาพ 1,001 ชนิด และก่อให้เกิดโรคใหม่ๆ โรคเหล่านี้ได้รับการตั้งชื่ออย่างน่าหัวเราะว่าเป็นโรคแห่งอารยธรรม โดยไม่มีความรู้สึกละอายแม้แต่น้อยต่อ "อารยธรรม" ดังกล่าว และไม่ได้สะท้อนให้เห็นว่าสภาวะที่ทำให้เกิดโรคดังกล่าวอาจเรียกได้ว่าเป็นความโง่เขลา ความป่าเถื่อน หรือความป่าเถื่อน แต่ไม่เคยเรียกว่าอารยธรรม

สถาบันวิทยาศาสตร์และหน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบต้อง ตรวจสอบปัญหาการกินดิบโดยไม่ต้องเพิ่มเติม ล่าช้า

ฉันได้เสนอวิธีการที่ต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิงและในขณะเดียวกันก็เป็นวิธีที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ ซึ่งมนุษยชาติจะเป็นอิสระจากความเจ็บป่วยทุกชนิดบนโลก นี่เป็นเรื่องที่สำคัญมากซึ่งนักวิทยาศาสตร์ แพทย์ ปัญญาชน และหน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบทุกคนจะต้องให้ความสนใจในทันที พวกเขาต้องพิสูจน์ต่อสาธารณะว่าฉันคิดผิดและหักล้างพวกเขาด้วยการทดลองขั้นพื้นฐาน หรือพวกเขาต้องยืนยันความจริงของพวกเขาและทำตามขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อนำไปปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากแพทย์แสดงอาการเฉยเมยหรือนิ่งเงียบ ประชาชนทั่วไปอาจตีความได้ว่าเป็นกรณีที่ชัดเจนของความไม่เต็มใจในส่วนของพวกเขาที่จะปัดเป่าโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อไม่ให้สาขาหรือการปฏิบัติงานของแพทย์ลดลง โดยส่วนตัวแล้วฉันไม่เชื่อว่านี่เป็นเรื่องจริงโดยทั่วไป เพราะมีมนุษย์เพียงไม่กี่คนที่อาจโหดเหี้ยมได้ แต่แพทย์จะต้องให้ข้อพิสูจน์เชิงบวกว่าพวกเขามีเป้าหมายที่สูงกว่าและสูงส่งกว่าการหาเงิน และแท้จริงแล้ววัตถุประสงค์ของพวกเขาคือการรับใช้วิทยาศาสตร์ บริการต่อมนุษยชาติ

แพทย์ผู้สูงศักดิ์ มีจิตวิญญาณสาธารณะ และเห็นแก่ผู้อื่น บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการโดยการยอมรับการรับประทานอาหารดิบ ในขณะที่แพทย์ที่ไร้มนุษยธรรม เห็นแก่ตัว และโลภมองว่าการสูญเสียส่วนบุคคลของพวกเขา ความยากลำบากที่ถูกกล่าวหาในการเปลี่ยนแปลงประเพณีที่หยั่งรากลึกสามารถใช้เป็นข้อแก้ตัวที่บอบบางได้เท่านั้น

Machine Translated by Google

ปกปิดผลประโยชน์ของตนเองอย่างตระการตาของคนชั่วร้าย การค้นพบการกินดิบเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการแยกแยะคนดีออกจากคนชั่ว คนฉลาดจากคนไม่ฉลาด

ไม่มีกิจกรรมใดที่มีคุณค่าด้านมนุษยธรรมมากไปกว่าการเผยแพร่การกินดิบ จำเป็นต้องปลุกมวลมนุษยชาติจากการหลับใหลที่มีมานานนับศตวรรษ เปิดตา สลัดมันออกจากความเกียจคร้าน และปลดปล่อยมันจากฝันร้ายในปัจจุบัน คนรวยจะต้องบริจาคเงินเพื่อการนี้ ปัญญาชนก็สมองของตน สิ่งสำคัญคือต้องก่อตั้งสังคม ก่อตั้งชมรม พิมพ์หนังสือพิมพ์และพิมพ์หนังสือ

นอกจากนี้ จำเป็นต้องสร้างสถานพยาบาลที่กว้างขวางพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการพักผ่อน ความบันเทิง และกีฬา และโดยวิธีการ "จำคุก" สองสามเดือนเพื่อรักษา ฟื้นฟู ปราศจากอคติในการทำลายล้าง และเพื่อช่วยเหลือและให้ความรู้แก่ประชาชนเหล่านั้น ที่ขาดข้อมูลและกำลังใจที่จำเป็น การอุทิศเงินและพลังงานเพื่อจุดประสงค์นี้มีประโยชน์และเป็นที่น่าพอใจมากกว่าการสร้างอาคารไร้ประโยชน์ที่เราไม่ต้องการ เช่น โบสถ์ หรือโรงเรียน และโรงพยาบาล การรับประทานอาหารดิบเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่เราอาจตรวจสอบได้ว่าปัญญาชนคนใดที่ครอบครองวิจารณญาณอย่างเสรีและอิสระอย่างแท้จริง หรือบุคคลใดที่สนใจด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของสาธารณะอย่างแท้จริง เป็นตัวอักษรสีทองที่ประวัติศาสตร์จะบันทึกชื่อของบุคคลดังกล่าว

การพูดความจริงไม่ใช่เรื่องบาป

มีคนกล่าวหาว่าฉันพูดจาแหลมคม เมื่อฉันเรียกฆาตกรที่กินปรุงสุก อาชญากร และอาชญากร ฉันไม่ได้กล่าวหา ข้าพเจ้าเพียงแต่พูดความจริงเท่านั้น ขมขื่นเท่าที่ความจริงจะเป็นอย่างนั้น

เมื่อแม่ป้อนอาหารร้อนๆ ให้ลูกรักเต็มปากด้วยมือที่ระมัดระวังของเธอเอง เธอจะทำให้อวัยวะต่างๆ ของทารกบกพร่อง และนำเขาไปสู่ความเจ็บป่วยและถึงแก่ความตาย เมื่อแพทย์เตรียมอาหารที่ "มีคุณค่าทางโภชนาการ" และ "ย่อยง่าย" สำหรับเด็กเล็กและ

Machine Translated by Google

จ่ายยาวิตามินเทียมแทนผักและผลไม้ เขากระทำความผิดยิ่งกว่านั้นอีก

ทุกๆ วัน ฉันสังเกตว่าด้วยความเหนียวแน่นแห่งโชคชะตาอันแปลกประหลาด คนอ่อนแอและคนเป็นโรคจะรักษาสารที่เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้ และกลืนกินพวกเขาอย่างตะกละตะกลาม ในทางกลับกัน พวกเขาหลีกเลี่ยงด้วยความหวาดกลัวเพียงสิ่งเดียว สาร (ผักและผลไม้ดิบ) ที่สามารถช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้เพียงเพราะเห็นว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ ชีวิตนับล้านถูกสังเวยเพียงเพราะความเข้าใจผิดที่ร้ายแรงนี้ บุคคลที่เจาะลึกโศกนาฏกรรมอย่างลึกซึ้งจะไม่สามารถนิ่งเฉยและไม่แยแสได้

ไม่มีอุปสรรคทางกฎหมายต่อการทำลายล้าง วัตถุดิบสำหรับโรงงานมนุษย์

เมื่อข้อบกพร่องเล็กน้อยปรากฏขึ้นในความสมดุลที่เหมาะสมของวัตถุดิบที่จัดหาให้กับอุตสาหกรรมของเทศมณฑล บุคคลที่รับผิดชอบถูกกล่าวหาว่าประมาทเลินเล่อและถูกนำตัวไปจดบันทึก ในขณะที่ผู้ที่กระทำการปลอมปนอย่างน่าสยดสยองที่สุดในวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของโรงงานของมนุษย์มักจะปราศจากการสิ้นเปลือง ในศตวรรษปัจจุบันแห่งความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ คนที่โง่เขลาและโง่เขลาที่สุดมีสิทธิ์เด็ดขาดที่จะมองหาวิธีการใหม่ๆ ในการทำให้อาหารตามธรรมชาติเสื่อมโทรม และจะปรุงและเสนอขายอาหารที่ไร้สาระที่สุด แต่สิ่งที่แปลกเป็นพิเศษคือความจริงที่ว่านักวิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ นักเซลล์วิทยาผู้ยิ่งใหญ่ผู้อุทิศชีวิตของเขาให้กับการศึกษาการทำงานทางชีววิทยาของเซลล์ที่มีชีวิต หรือนักโภชนาการซึ่งมีจุดมุ่งหมายหลักในชีวิตของเขาคือการออกกำลังกายจาก อาหารในอุดมคติของมนุษย์ ซื้อสารเสื่อมคุณภาพจำนวนหนึ่งมากองไว้ให้กับเซลล์ของเขา ด้วยความเฉยเมยและความประมาทอย่างที่สุด ซึ่งได้รับคำแนะนำจากเพดานปากของเขาเพียงผู้เดียว

เมื่อแรกเห็นมันดูไม่น่าเชื่อว่าเราจะปลดปล่อยตัวเองออกมาได้ความเจ็บป่วยทั้งหลายด้วยการกินดิบๆ แต่ความยิ่งใหญ่ของข้อเสนอนี้อยู่ที่ข้อเท็จจริงที่ว่า "สิ่งที่ไม่น่าเชื่อ" จะกลายเป็นความจริงที่บรรลุผลสำเร็จได้อย่างง่ายดาย ความยากลำบากในการละทิ้งการเสพติดอาหารจะต้องไม่ถือเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุถึงอุดมคติของ

Machine Translated by Google

การกินดิบ; ตรงกันข้ามจะต้องใช้เป็นตัววัดความแข็งแกร่งของศัตรูต่อเผ่าพันธุ์มนุษย์และต้อง กระตุ้นให้เราพยายามทุกวิถีทางที่จะป้องกันไม่ให้สัตว์ประหลาดที่น่าสะพรึงกลัวเช่นนี้เข้าไปใน ร่างกายของเด็กเกิดใหม่ แม้แต่คนที่พบว่าเป็นเรื่องยากที่จะละทิ้งอาหารปรุงเองและยังคงมีนิสัยที่ เป็นอันตราย จะต้องยืนยันความจริง และเพื่อเห็นแก่อนุชนรุ่นหลังและอนาคตของมนุษยชาติ พวกเขา จะต้องต่อสู้เพื่อชัยชนะของความจริงนั้นด้วยการเทศนา และอธิบายหลักการกินดิบและโดยวิธีอื่นที่มี อยู่

แน่นอนว่าสำหรับคนใจแคบและมองย้อนกลับไป ผู้ที่มีอคติอย่างไม่อาจเพิกถอนได้ในอาหารปรุงสุกและยา หลักการของการกินดิบนั้นล้ำหน้าเกิน ไป แต่ทุกวันนี้ เราอยู่ในยุคจักรวาล ไม่ใช่ในยุคกลาง เมื่อความคิดที่ก้าวหน้าหรือสิ่งประดิษฐ์อันยิ่ง ใหญ่ทุกอย่างถูกข่มเหงมานานหลายปีโดย คนพลุกพล่านที่โง่เขลา

ปัจจุบันเป็นคำถามเกี่ยวกับการอยู่รอดหรือการทำลายล้างของเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่อยู่ตรงหน้าเรา ความ ลังเลนั้นไร้มนุษยธรรม

การรับประทานดิบช่วยให้เกิดประโยชน์มหาศาลในที่สาธารณะ เศรษฐกิจและยกระดับมาตรฐานการครองชีพหลายประการ ครั้ง

สารอาหารจำนวนมหาศาลถูกทำลายลงด้วยไฟและ โดยการปอกเปลือก การทำให้บริสุทธิ์ และการประมวลผลหลายรูปแบบ ตัวอย่างเช่น อาจกล่าว ได้ว่าข้าวสาลีงอก 100 กรัมมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าขนมปังขาวที่ได้จากข้าวสาลี 1 กิโลกรัม

เช่นเดียวกับข้าวโพด ถั่ว ผัก และผลไม้พันธุ์อื่นๆ ทั้งหมด หากเราเลิกจำหน่ายอาหารสัตว์ทุกชนิดใน วันนี้ ผักที่ผลิตในโลกจะสามารถหากินได้ด้วยตัวเองหลายเท่าของประชากรโลกในปัจจุบัน โดยมี เงื่อนไขว่าจะต้องรับประทานในสภาพดิบ ความหมายที่แท้จริงของการกินดิบๆจะยิ่งเข้าใจมากขึ้นเมื่อเรา นึกถึงแรงงาน เวลา และเงินที่คนเราเสียไปในการทำลายสารอาหารเหล่านั้นแล้วจึงพิจารณาให้หมด

Machine Translated by Google

ค่ารักษาพยาบาลที่เกิดขึ้นทั้งจากกระทรวงสาธารณสุขและประชาชนทั่วไปโดยหวังว่าจะขจัดความเสียหายที่เกิดกับอวัยวะของเราด้วยการทำลายสารอาหารชนิดเดียวกันเหล่านั้น ฉันพร้อมที่จะแสดงความจริงของคำพูดของฉันด้วยการพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรมแก่ใครก็ตามที่อาจต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ ประวัติศาสตร์จะไม่มีวันให้อภัยผู้รับผิดชอบซึ่งมีอำนาจซึ่งแสดงความไม่แยแสในเรื่องนี้ และปิดหูของพวกเขาต่อความจริงที่ร้องไห้เหล่านี้เพื่อพิสูจน์การเสพติดส่วนตัวของพวกเขา

มีเพียงสองเหตุผลที่พวกเขาปฏิเสธที่จะยอมรับหลักการกินดิบ พวกเขาต้องประกาศว่าพวกเขาเลือกที่จะทนต่อการดำรงอยู่ของโรค มากกว่าที่จะ "กีดกัน" มนุษยชาติจาก "ความสุข" ของอาหารที่ปรุงสุก และยอมละทิ้งความเป็นไปได้ที่จะนำ "ความสำเร็จทางวิทยาศาสตร์" ทั้งหมดที่ได้รับมาสู่การปฏิบัติ จากการทำงานหนักมากหรือโดยการทดสอบพื้นฐานที่ฉันเสนอ พวกเขาจะต้องพิสูจน์ว่า การกินดิบๆ ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้คนหายจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังเป็นอันตรายต่อพวกเขาอีกด้วย

สิ่งนี้พวกเขาจะพบว่าเป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำ ตามมาว่าพวกเขาไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากต้องพึ่งพาเหตุผลแรกของพวกเขา ซึ่งเห็นถึงความไร้มนุษยธรรมขั้นสุดขีดซึ่งปรากฏชัดสำหรับทุกคน

ดังนั้น ในนามของเด็กบริสุทธิ์ทุกคน ข้าพเจ้าจึงเรียกร้องให้ฝ่ายต่อต้านการกินดิบยื่นคำคัดค้านต่อสื่อมวลชน เพื่อที่พวกเขาจะได้รับคำตอบที่ถูกต้อง และความคิดเห็นของประชาชนจะได้มีโอกาสสรุปผลที่จำเป็นและประกาศ คำตัดสินที่สิ้นสุดและเพียงเท่านั้น

ทุกคนต้องตระหนักถึงวัตถุดิบที่แท้จริงและเป็นส่วนประกอบ วัสดุของร่างกายของเขา

ทุกคนเป็นเจ้าของอย่างภาคภูมิใจในสิ่งที่ซับซ้อนอย่างหนึ่งโรงงานต่างๆ ในโลกและเป็นเขาคนเดียวที่รับผิดชอบการดำเนินงานที่ราบรื่นของโรงงานที่กำหนด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำความคุ้นเคยกับวัตถุดิบที่แท้จริง ไร้ข้อบกพร่อง และครบถ้วนของโรงงานที่ยอดเยี่ยมแห่งนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน

Machine Translated by Google

ความสมบูรณ์ของวัตถุดิบเหล่านั้นไม่ได้ถูกกำหนดโดยปริมาณของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และแคลอรี่ที่นักชีววิทยาในปัจจุบันระบุไว้ในหนังสือเรียนเกี่ยวกับโภชนาการ และไม่สามารถระบุได้โดยการวางรายการสูตรอาหารยาวๆ ไว้เคียงข้างกันสำหรับอาหารปรุงสุก

ตลอดหลายล้านปีและด้วยการคำนวณที่แม่นยำที่สุด ธรรมชาติอันมหัศจรรย์ของเราได้รวบรวมวัตถุดิบที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ มารวมกันเข้ากันอย่างลงตัวและในปริมาณที่จำเป็นทำให้พวกมันมีชีวิต และรวมพวกมันไว้ในผัก ร่างกายที่อยู่ในรูปเซลล์ของสิ่งมีชีวิต

ความลับทั้งหมดของโภชนาการอยู่ที่เซลล์เหล่านั้นไม่ว่าจะตายหรือมีชีวิต
ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตาม สารที่ประกอบด้วยเซลล์ที่ตายแล้วจะทำหน้าที่เป็นวัตถุดิบสำหรับโรงงานของมนุษย์ไม่ได้

มนุษย์ไม่ควรสูญเสียความรู้สึกถึงสัดส่วนและความยินดีกับสิ่งประดิษฐ์ของเขาที่อยู่นอกเหนือขอบเขตของเหตุผล เป็นความจริงที่ว่าในการศึกษาองค์ประกอบทางโภชนาการส่วนบุคคล นักชีววิทยาประสบปัญหามากมายและได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ ที่สำคัญมากมาย ซึ่งสมควรได้รับความชื่นชมจากเราอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ความสำเร็จเหล่านั้นทั้งหมดอาจถือได้ว่ายิ่งใหญ่เฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางด้านเทคนิคและจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบันเท่านั้น เมื่อเทียบกับภูมิปัญญาอันสูงสุดแห่งธรรมชาติ แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงที่สุด ด้วยการเรียนรู้และการค้นพบนับไม่ถ้วนของพวกเขา ก็ไม่มีความเข้าใจใดจะยิ่งใหญ่ไปกว่าเด็กอายุห้าขวบ ดังนั้น พวกเขาจึงไม่มีสิทธิ์ที่จะทำลายความสามัคคีและความสมบูรณ์ของวัตถุดิบที่สร้างขึ้นโดยธรรมชาติ และยัดเยียดให้สาธารณชนได้รับรู้ความรู้อันน้อยนิดของพวกเขาในฐานะวิทยาศาสตร์ที่สมบูรณ์แบบ

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าในการพยายามเจาะลึกความลับของอาหาร
เป้าหมายสูงสุดของนักวิทยาศาสตร์คือการรับรู้องค์ประกอบทางโภชนาการทั้งหมดที่จำเป็นต่อสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ เพื่อกำหนดปริมาณสัมพัทธ์และรวมเข้าด้วยกัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง พวกเขาต้องการเตรียมเมล็ดข้าวสาลีหรือถั่วเลนทิลเทียมและให้ชีวิตแก่มัน แต่สิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถได้รับหลังจากทำงานหนักไม่หยุดหย่อนมานับพันปี ธรรมชาติก็มอบให้แก่เราอย่างไม่เห็นแก่ตัวในปัจจุบัน เราต้องการอะไรอีก? เราจะให้ความบันเทิงกับข้อสงสัยใด ๆ ที่ประสานภูมิปัญญาของ

Machine Translated by Google

เป็นเรื่องไร้สติและอันตรายที่สุดที่จะคิดว่าเราต้องการมากกว่านี้
โปรตีนหรือองค์ประกอบทางโภชนาการอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ในร่างกายผัก หากอย่างหลังมีโปรตีนในปริมาณเพียงเล็กน้อย ร่างกายของเราก็ไม่ต้องการอีกต่อไป เพราะสิ่งมีชีวิตของเราถูกสร้างขึ้นและพัฒนาในช่วงเวลาหลายล้านศตวรรษด้วยปริมาณเหล่านั้น

บางคนชอบพูดถึงเรื่องร่างกายอยู่เรื่อยๆ
วัสดุก่อสร้าง หากโปรตีนจากสัตว์ที่ "สมดุลครบถ้วน" และ "อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ" สามารถเพิ่มความสูงของคนทุกรุ่นได้เพียง 1 มิลลิเมตร ในปัจจุบัน ความสูงของมนุษย์ก็จะเพิ่มขึ้นหลายเมตรแล้ว

วิตามินเทียมที่ผลิตจำนวนมากไม่สามารถทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบทางโภชนาการได้ด้วยเหตุผลที่ชัดเจนมากว่าบ่อยครั้งภายในห้านาทีหลังจากเข้าสู่ร่างกายมนุษย์วิตามินเหล่านี้จะหยุดการทำงานของสิ่งมีชีวิตของเราโดยสิ้นเชิง กล่าวอีกนัยหนึ่ง พวกมันขับไล่เราไปสู่ความตาย

เป็นเรื่องน่าเสียดายที่สายตาสั้นจะถือว่าอาหารใดๆ เป็นแหล่งของวิตามินเฉพาะหรือส่วนประกอบทางโภชนาการอื่นๆ
สารประกอบอินทรีย์ทั้งหมดประกอบด้วยองค์ประกอบเกือบเหมือนกัน แต่มีคุณสมบัติทางกายภาพและเคมีต่างกันเนื่องจากองค์ประกอบและโครงสร้างโมเลกุลต่างกัน ดังนั้น ทุกคนรู้ดีว่าแอลกอฮอล์และน้ำตาลประกอบด้วยองค์ประกอบทางเคมีที่เหมือนกัน (คาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน) แต่มีสี รส และรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันมาก นกจะถูกเก็บไว้ในกรงที่มีเมล็ดพืชหรือเมล็ดพืชชนิดใดชนิดหนึ่ง และสัตว์เลี้ยงในบ้านมักจะเลี้ยงด้วยหญ้าชนิดเดียวเท่านั้น แต่สิ่งมีชีวิตเหล่านี้ได้รับโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุอย่างครบถ้วนจากอาหารประเภทเดียวที่มอบให้พวกมัน

การรักษาโรคด้วยวิตามินปลอม ยาปฏิชีวนะแบบทำลายล้าง และสารพิษต่างๆ เป็นการทดลองที่สิ้นหวังซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับสาเหตุและเหตุผลพื้นฐาน แต่เป็นข้อมูลที่มีอาการ ชัดเจน และขัดแย้งกัน

Machine Translated by Google

ไม่มีวิตามินเทียมใดที่สามารถคืนความสมดุลอันยอดเยี่ยมของวิตามินธรรมชาติที่ถูกเผาบนกองไฟได้ ไม่มีพิษใดที่สามารถควบคุมการทำงานทางชีวภาพตามปกติของอวัยวะและต่อมที่เสื่อมถอยได้ ไม่มียาปฏิชีวนะชนิดใดที่สามารถทดแทนยาปฏิชีวนะตามธรรมชาติที่ถูกทำลายในห้องครัวได้

สัตว์รักษาแผลด้วยการเลีย สารคัดหลั่งและน้ำลายมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สารคัดหลั่งของคนที่รับประทานอาหารปรุงสุกนั้นไม่มีคุณสมบัติดังกล่าว ผู้กินดิบป้องกันอันตรายจากไข้หวัดร้ายแรงผ่านทางสารคัดหลั่งที่ปล่อยออกมาจากเนื้อเยื่อของระบบทางเดินหายใจ ในขณะที่ผู้กินปรุงสุกจะสร้างเสมหะและน้ำลายออกมา แต่ก็ยังไม่สามารถต้านทานอันตรายเดียวกันนั้นได้

ยุคแห่งการกินปรุงสุกคือยุคแห่งการเสพติด ไสยศาสตร์และจุลินทรีย์ครองราชย์สูงสุด

การแพทย์สมัยใหม่รายล้อมไปด้วยความเชื่อโชคลางที่พันกันยุ่งวุ่นวาย กิจกรรมทางการแพทย์ทั้งหมดขึ้นอยู่กับข้อมูลที่แสดงอาการ ชัดเจน หลอกลวง และขัดแย้งกัน ในขณะที่หลักการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดถูกฝังอยู่ในการลืมเลือน นี่คือความจริงที่ว่าการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพของทุกโรงงานนั้นขึ้นอยู่กับการจัดหาวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบที่วิศวกรกำหนด ในกรณีนี้ วัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของโรงงานของมนุษย์คือเซลล์ผักที่มีชีวิตและไม่มีอะไรอื่นอีก

ด้วยความมึนเมาจากความสำเร็จทางเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ทำให้ชายในยุคปัจจุบันจินตนาการว่าตัวเองอยู่ในจุดสุดยอดของอารยธรรม ในขณะที่ในความเป็นจริง เขาใช้ชีวิตแบบฝันร้ายที่ดั้งเดิม ผิดธรรมชาติ และน่าสยดสยองที่สุด
โดยทั่วไปแล้ว ในด้านการเมือง เศรษฐศาสตร์ ศีลธรรม และสุขภาพ จิตใจและความรู้สึกของมนุษย์ถูกปกครอง และการกระทำของเขามุ่งเป้าไปที่การเสพติดที่น่ารังเกียจและความเชื่อโชคลางที่ไร้สาระ โดยลืมปัญหาที่สำคัญที่สุดและขั้นพื้นฐานของชีวิต ผู้ชายมักพูดเกินจริงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่มีความสำคัญรอง และเปลี่ยนให้เป็นคำถามสำคัญ จากนั้นพวกเขาก็เสียเวลาและทรัพยากรจำนวนมหาศาล สร้าง

Machine Translated by Google

ความเป็นปฏิปักษ์ หลั่งเลือดในมหาสมุทร และแพร่กระจายความพินาศและการทำลายล้าง
ไปทั่วโลก

นักประวัติศาสตร์ในอดีตได้วาดภาพสิ่งของปลอมและบรรณาการที่ผู้พิชิตจากต่างประเทศเรียกเก็บด้วยสีที่น่ารังเกียจที่สุด ในขณะที่ทุกวันนี้ ช่วงเวลาที่พวกเขาขึ้นครองตำแหน่งรัฐ ผู้ชายที่ได้รับการยกย่องว่ามีอารยธรรมและรู้แจ้งก็ใช้ข้ออ้างทางกฎหมายต่างๆ เพื่อริบรายได้มากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ของรายได้รวมของประชาชนของตนเอง เพื่อสนองความเสพติดและความทะเยอทะยานส่วนตัวของตน พวกเขาสนับสนุนการผลิตยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์ ชา โกโก้ และกาแฟ ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพของประชาชน และภาคภูมิใจในการเพิ่มรายได้ของรัฐบาลที่ได้รับจากแหล่งเหล่านั้น พ่อที่โง่เขลาของครอบครัวอาจยินดีกับเงินเล็กๆ น้อยๆ ของเขาที่ได้มาจากการที่ลูกๆ ของเขาใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายถึงหนึ่งปอนด์ และที่แย่กว่านั้นคือต้องแลกมาด้วยราคาอันแสนสาหัสจากการบ่อนทำลายสุขภาพของพวกเขา

ข้อเสนอแนะและคำแนะนำเกี่ยวกับวิตามินและแร่ธาตุแต่ละชนิดในปัจจุบันนั้นไม่บรรลุผลที่เป็นประโยชน์ใดๆ ก็ตามที่เห็นได้จากข้อเท็จจริงที่ว่า นิสัยทางโภชนาการของมนุษยชาติค่อยๆ พัฒนาไปตามรูปแบบที่น่าตกใจซึ่งกระตุ้นให้เกิดอาการเสพติดอันทรงพลังซึ่งกระตุ้นโดยการกระตุ้นให้เกิดการเสพติดอันทรงพลัง การผลิตอาหารอันตรายที่ขาดวิตามินและแร่ธาตุ โรงงานผลิตยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์ บิสกิต ขนมหวาน ไอศกรีม ไส้กรอก อาหารกระป๋อง ขนมปังขาว มาการีน และสารอันตรายอื่นๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยไม่ได้พักผ่อนหรือผ่อนปรนแม้แต่น้อย

ทั้งหมดนี้มาเพื่อพิสูจน์ว่าในการดำเนินชีวิตประจำวันของพวกเขา
ผู้คนไม่ได้ถูกชี้นำโดยสามัญสำนึก แต่โดยการเสพติดที่ทำลายล้างและความเชื่อโชคลางไร้สาระ โดยเฉพาะกับมนุษยชาติที่รับประทานอาหารปรุงสุก
ในโลกนี้มีคนกลุ่มต่างๆ มากมายที่เกี่ยวข้องกับคำถามเล็กๆ น้อยๆ และคำถามรองที่มีความสนใจอย่างจำกัดอย่างเคร่งครัด
ต่อจากนี้ไป หน้าที่หลักของมนุษย์ที่มีอารยธรรมควรรณรงค์อย่างเร่งด่วนและเด็ดขาดเพื่อต่อต้านการเสพติดและความเชื่อทางไสยศาสตร์ในทุกลักษณะ นี่เป็นวิธีพื้นฐานเพียงอย่างเดียวที่มนุษย์จะใช้ได้

Machine Translated by Google

ประสบผลสำเร็จในการมีชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ สงบสุข สุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และมีความสุขตามที่ปรารถนามาโดยตลอด

หลักฐานที่เป็นรูปธรรมอยู่ต่อหน้าต่อตาฉัน โดยไม่รับประทานดิบๆ
ฉันได้แต่ช่วยชีวิตตัวเองเท่านั้น แต่ฉันก็หลุดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เคยทรมานฉันมาโดยตลอด และขับไล่ปีศาจที่คอยหลอกหลอนความตายในวัยเยาว์ไปจากฉันเสียสิ้น ในวัย 61 ปี เมื่อคนปรุงสุกหยุดทำงานและเข้าสู่วัยเกษียณ ฉันก็กลับมามีสุขภาพ ความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉง และพลังงานของชายหนุ่มวัย 25 กลับคืนมา

ฉันทำงานวันละ 16 ชั่วโมงเป็นเวลาหลายเดือนโดยไม่รู้สึกเหนื่อยล้าเลยแม้แต่น้อย ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะมีชีวิตอีกครั้งตลอดชีวิตของผู้ปรุงสุก

มักกล่าวกันว่ามนุษย์ควรกินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน
บัดนี้ถึงเวลาที่จะพิสูจน์ว่าใครคือผู้ที่ถือว่าการกินเป็นหนทางสู่จุดจบและไม่ใช่จุดจบในตัวมันเอง ให้คนเหล่านี้ทำตามตัวอย่างของฉัน ก้าวเข้าสู่เวที ร่วมมือกันในประเด็นที่มีร่วมกัน ต่อสู้กับการเสพติดของมนุษย์ทุกคน และเปิดทางสู่ชีวิตใหม่และมีความสุขสำหรับมวลมนุษยชาติ

หัวข้อที่อภิปรายในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คำถามเฉพาะทางที่ควรพูดคุยลับๆ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับมนุษยชาติโดยรวมและต้องได้รับการพิจารณาอย่างเปิดเผยเพื่อให้ทุกคนสามารถรับรู้ถึงวัตถุดิบที่แท้จริงของร่างกายของเขาได้

เป็นหน้าที่ของผู้ที่สนใจด้านสุขภาพของตนเองและบุตรหลานของตนที่จะเปล่งเสียงเรียกร้องผู้ที่คัดค้านหลักการกินดิบวิจารณ์ให้สื่อมวลชนวิพากษ์วิจารณ์เพื่อที่ข้าพเจ้าจะได้มี โอกาสที่จะให้คำตอบที่เหมาะสมและเพื่อขจัดความสงสัยของประชาชนทั่วไปต่อหลักคำสอนเรื่องการกินดิบ

ภาคผนวก

ผู้อ่านหนังสือของฉันเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดิบมักจะนำไปใช้กับฉันทั้งต่อหน้าและเป็นลายลักษณ์อักษรและขอรายละเอียดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดิบแบบพิเศษ ตอนนี้คนกินดิบไม่มีโปรแกรมเฉพาะสำหรับตอนเช้า

Machine Translated by Google

มื้อเที่ยงหรือมื้อเย็น เขากินเมื่อใดก็ตามที่เขาต้องการ อะไรก็ตามที่เขาชอบ และมากเท่าที่เขาต้องการ แต่เนื่องจากผู้ปรุงสุกซึ่งคุ้นเคยกับเวลาพิเศษและกฎการให้อาหาร อยากเห็นระบบการกินดิบซึ่งควบคุมภายใต้กฎเกณฑ์บางอย่างเช่นกัน จึงปล่อยให้เป็นเช่นนั้น ไม่มีอันตรายใด ๆ เป็นพิเศษ

แน่นอนว่ามันเกินความสามารถของคนๆ เดียวในการคิดสูตรอย่างละเอียดและวางแผนเมนูต่างๆ ให้มีเมนูใหม่ๆ มากมายได้ อาหารปรุงสุกและอาหารเสื่อมโทรมมากมายนับไม่ถ้วนที่เราเห็นในปัจจุบันได้รับการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตลอดระยะเวลาหลายพันปีและด้วยความพยายามของผู้คนหลายพันคน

ในที่สุดเมื่อผู้คนเชื่อมั่นว่ารูปแบบการให้อาหารที่เหมาะสมที่สุดคือการรับประทานอาหารดิบ อาหารคาวหลายชนิดก็จะปรากฏออกมาในชั่วข้ามคืน

โดยมีเงื่อนไขว่าเธอสละเวลาสองสามสัปดาห์ในการทำอาหาร แม่บ้านทุกคนจะสามารถออกกำลังกายตามรสนิยมของเธอเองได้ ด้วยอาหารจานใหม่ที่ยอดเยี่ยมหลากหลายโดยการผสมผสานของอาหารดิบมากมายที่มีให้เรา และในการทำเช่นนั้นเธอจะเพิ่มคุณค่าให้กับเมนูทั่วไปไปพร้อม ๆ กัน ขอให้เรายกครอบครัวของเราเองเป็นตัวอย่าง

หลังจากการทดลองหลายครั้ง ฉันได้ข้อสรุปว่าอาหาร เช่น ธัญพืช เมล็ดพืชชนิดหนึ่ง มันฝรั่ง มะเขือม่วง และไขกระดูก ซึ่งการบริโภคแบบดิบซึ่งผู้ติดอาหารถือว่าเป็นไปไม่ได้ อาจนำมาผสมในปริมาณต่างๆ กันเพื่อทำเป็นสลัดคาวได้ตามต้องการ แม้แต่คนที่ติดเนื้อสัตว์ที่มั่นใจที่สุด

เราแช่ข้าวสาลี ถั่วเลนทิล ถั่วชิกพี ถั่ว ฯลฯ ในน้ำปริมาณมาก
เมื่อพวกเขาเริ่มงอกในหนึ่งหรือสองวัน เราก็ล้างมันด้วยน้ำจืด จากนั้นเราก็สะเด็ดน้ำออก ปิดฝาหม้อแล้ววางไว้ในที่เย็น ในกรณีนี้อาจรับประทานได้สามหรือสี่วัน นอกจากนี้ยังอาจรับประทานกับลูกเกด วอลนัท อินทผลัม และอาหารอื่นๆ อีกมากมาย หรืออาจผสมกับสลัดต่างๆ

เมื่อเราต้องการเตรียมสลัด เราจะส่งข้าวสาลี ถั่วเลนทิล ฯลฯ ผ่านเครื่องบดเนื้อ และขูดมันฝรั่งและแครอทเป็นแผ่นละเอียด

Machine Translated by Google

เครื่องขูด; จากนั้นเราก็หั่นแตงกวามะเขือเทศและหัวหอมเป็นชิ้นบาง ๆ ด้วยมีดแล้วฉีกพริกหยวกและผักสีเขียวหลายชนิด

ตอนนี้เราผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วเติมน้ำมันมะกอกดิบ น้ำมะนาวสด และน้ำแร่สดเล็กน้อย อาจเพิ่มวอลนัท ลูกเกด อินทผาลัม และอื่นๆ ก็ได้ ปริมาณส่วนผสมที่สัมพันธ์กันขึ้นอยู่กับรสนิยมของแต่ละบุคคล ในฤดูร้อนการกินสลัดเย็น ๆ เป็นเรื่องที่น่ายินดี

โดยใช้วิธีการเตรียมสลัดนี้เป็นพื้นฐาน คุณสามารถเตรียมสลัดหลากหลายชนิดในรสชาติและรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันได้โดยใช้ผักใบเขียวทุกชนิดและผักอื่นๆ เช่น ผักโขม ผักกาดหอม มะเขือม่วง บีทรูท และโดยทั่วไป ไม่ว่าสวนผักของเราจะให้อะไรก็ตาม แต่ส่วนประกอบที่สำคัญของสลัดคือธัญพืช เมล็ดพืช และมันฝรั่ง

สลัดนี้จะต้องกลายเป็นอาหารพื้นฐานของมวลมนุษยชาติ สารอาหารนี้ซึ่งเป็นสารอาหารที่สมบูรณ์ที่สุดสำหรับทั้งคนรวยและคนจน มีข้อดีคือ ให้สุขภาพ เสริมสร้างความอิ่มเอมใจ มีคุณค่าทางโภชนาการ และราคาถูก เป็นอาหารที่ประกอบด้วยปัจจัยที่จำเป็นทั้งหมดเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี เป็นยารักษาโรคทั้งปวง มื้ออาหารนี้หนึ่งจานพร้อมกับผลไม้เพิ่มเติมอีกเล็กน้อยก็เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวันของผู้ชาย และในขณะเดียวกันก็สามารถป้องกันโรคทุกชนิดได้ดีที่สุด

โดยคำนึงถึงความน่ารักของพันธุ์บางชนิด
ผลไม้ที่หายากในฤดูหนาว บางคนคิดว่าการรับประทานดิบๆ จะมีราคาแพงกว่า พวกเขาจินตนาการว่าผู้กินดิบจะต้องไม่กินอะไรเลยนอกจากผลไม้สดตลอดทั้งปี แน่นอนว่าสิ่งนี้ไม่เป็นความจริง มีคนที่ทานอาหารมื้อใหญ่ด้วยผลไม้ในปริมาณที่พอเหมาะ หากคนเช่นนั้นกินผลไม้นั้นโดยแบ่งขนมปังเพียงส่วนหนึ่งที่พวกเขามักจะบริโภค (แต่แน่นอนว่าเป็นข้าวสาลีดิบ) พวกเขาจะพบว่าตนเองอิ่มหนำด้วยวิธีนี้พวกเขาจะประหยัดทั้งค่าใช้จ่ายและปัญหาในการเตรียมอาหารปรุงสุก ชา ขนมอบ และอาหารเสื่อมอื่นๆ ทุกชนิด

Machine Translated by Google

มีอาหารบางชนิด เช่น ข้าวสาลี วอลนัท ผักราก ซึ่งพบได้ในทุกฤดูกาลของปี โดยมีความผันผวนของราคาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น นอกจากนี้ผลไม้สดยังอาจได้เปรียบเมื่ออยู่ในฤดูกาล ดังนั้นเมื่อมัลเบอร์รี่มีมาก เราก็อาจกินมัลเบอร์รี่เป็นส่วนใหญ่ และองุ่นและผลไม้อื่นๆ ก็เช่นกัน

ในช่วงฤดูหนาว ผลไม้แห้งตามธรรมชาติหลายชนิดอาจนำไปแช่ในน้ำเย็น กลายเป็นผลไม้แช่อิ่มดิบ และรับประทานได้อย่างเพลิดเพลิน ในผลไม้แช่อิ่มนี้ เราอาจเพิ่มถั่ว พิสตาชิโอ ข้าวสาลีงอก กระวาน หรือผงวานิลลา ฯลฯ ผลไม้แช่อิ่มดิบเป็นอาหารที่ประหยัดที่สุดและในขณะเดียวกันก็เป็นอาหารที่อร่อยที่สุดในฤดูหนาว

นอกจากการรับประทานวอลนัท อัลมอนด์ พิสตาชิโอ และเฮเซลนัทในสภาพธรรมชาติแล้วผสมกับผลไม้แห้งอื่นๆ แล้ว เรายังอาจบดและใช้ในรูปแบบอื่นๆ ก็ได้ หรืออาจผสมกับฮอทพอตช์ผักดิบหรือผลไม้แช่อิ่มต่างๆ ขนมหวานที่น่ารับประทานที่สุดของผู้ที่รับประทานดิบคือ "Halva" หรือขนมหวานที่ทำจากวอลนัท อัลมอนด์ หรือพิสตาชิโอ เหล่านี้บด ปรุงรสด้วยกระวาน วานิลลา หรือหญ้าฝรั่นตามชอบ แล้วหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ Halva นี้รับประทานร่วมกับผักใบเขียวนานาชนิด อาจใส่ใบผักกาดหอมแล้วรับประทานเป็นแซนด์วิชก็ได้ น้ำผสมน้ำมะนาวสดเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุดที่เด็กๆ จะได้

โดยสรุปแล้วจำเป็นต้องเตือนผู้อ่านอีกครั้งอย่างมาก
เหตุการณ์สำคัญที่ต้องคำนึงถึงเสมอ ในช่วงแรกของการรับประทานอาหารดิบ ผู้ติดอาหารอาจรู้สึกไม่สบายหลายรูปแบบ ซึ่งอาจทิ้งความรู้สึกว่าอาหารดิบเป็นอันตรายต่อตนเอง และทำให้พวกเขาอ่อนแอลงหรือทำให้ป่วยได้ ต้องจำไว้ว่าแนวความคิดที่ผิดพลาดและเป็นหายนะในการควบคุมอาหารที่มีอยู่ทั้งหมดมีต้นกำเนิดมาจากความรู้สึกที่ชัดเจนและขัดแย้งกันดังกล่าว อาการภายนอกจึงต้องไม่เป็นข้ออ้างในการออกจากงานไปครึ่งหนึ่ง จำเป็นต้องรอผลลัพธ์สุดท้ายซึ่งอาจใช้เวลาสองสามสัปดาห์หรือหลายเดือนข้างหน้า แต่หากบางครั้งอาหารปรุงสุกผสมกับสารอาหารดิบ ผลลัพธ์เหล่านั้นอาจล่าช้าอย่างมาก และไม่เกิดผลหรือไม่ปรากฏเลย

Machine Translated by Google

ความรู้สึกไม่สบายของพวกเขาเป็นเพียงปฏิกิริยาการรักษา และด้วยการต่อต้านที่แสดงให้พวกเขาเห็น พวกเขาจะสามารถที่จะหลุดพ้นจากโรคที่รู้จักและไม่รู้จักทั้งหมด

แน่นอนว่าความไม่สบายใจที่ยั่งยืนที่สุดคือความอยาก
อาหารปรุงสุก. อย่างไรก็ตาม จะต้องจำไว้เสมอว่าแรงกระตุ้นของ "ความหิว" ที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ไม่ได้ถูกกระตุ้นโดยเซลล์ปกติหรือเซลล์ที่มีสุขภาพดี แต่โดยเซลล์ที่เสื่อมโทรม ไร้ประโยชน์ และไม่ทำงาน และโดยสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกาย กล่าวอีกนัยหนึ่งด้วยโรคร้ายที่ทำให้ร่างกายเสียไป ดังนั้น โดยการอดทนและต้านทานความรู้สึก "หิว" นั้นอย่างชัดเจน เราจะสามารถกำจัดสารพิษเหล่านั้น กำจัดเซลล์ที่ไร้ค่าที่มีอยู่ สร้างส่วนเสริมที่จำเป็นของเซลล์ที่ทำงานอยู่ และได้รับพรทั้งหมดจาก สุขภาพดี. ความอดทนต่อ "ความหิวโหย" ทุกชั่วโมงคือชัยชนะในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

เตหะราน 1963

***

ตอนที่สอง

การสร้างสิ่งมีชีวิตของมนุษย์

หัวข้อที่ฉันพูดถึงในหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ปัญหาเฉพาะทาง เป็นคำถามที่กระทบต่อ
มนุษยชาติโดยรวม สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทุกคนที่มีร่างกายและมีชีวิตอยู่ เป็นเรื่องของคนมีปากและกิน นั่นคือเหตุผลที่ฉันพยายามทำให้ดีที่สุดเสมอในการเขียนโดยใช้ภาษาที่เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยอาศัยข้อสรุปของฉันจากข้อมูลทั่วไปและข้อโต้แย้ง โดยไม่ทำให้งานเขียนของฉันมีรายละเอียดทางวิทยาศาสตร์และคำศัพท์ที่ย่อยไม่ได้มากเกินไปจนเกินความเข้าใจของผู้อ่านส่วนใหญ่ของฉันในข้อโต้แย้งของฉัน ฉันไม่ได้พึ่งพาข้อมูลที่ชัดเจนและขัดแย้งมากมายที่ได้รับในห้องปฏิบัติการด้วยวิธีที่ไม่สมบูรณ์ หรือที่แย่กว่านั้นคือขึ้นอยู่กับสมมติฐานที่ผิดพลาดซึ่งอิงจากข้อมูลดังกล่าว ข้อพิสูจน์ที่ฉันนำเสนอคือกฎธรรมชาติที่หักล้างไม่ได้และข้อสรุปทั่วไปที่ได้รับจากพื้นฐาน

Machine Translated by Google

ประสบการณ์ และซึ่งบุคคลทุกคนในทุกมุมโลกสามารถทดสอบและตรวจสอบด้วยตนเองได้อย่างง่ายดาย

ในความเป็นจริง แนวคิดเรื่องการกินดิบนั้นง่ายมากจนสามารถสรุปได้เป็นสองประโยคธรรมดา: ผู้สร้างร่างกายของมนุษย์ได้สร้างวัตถุดิบที่สอดคล้องกันด้วย หากเรานำวัตถุดิบเหล่านั้นเข้าสู่ร่างกายอย่างครบถ้วนโดยไม่ทำให้เสียหาย สิ่งมีชีวิตของมนุษย์ก็จะมีอายุได้สมบูรณ์โดยไม่เจ็บป่วยใดๆ

บุคคลใดก็ตามที่มีสายตาชัดเจนเพียงพอที่จะเข้าใจความหมายที่แท้จริงของทั้งสองประโยคและให้ความคิดและการไตร่ตรองที่จำเป็น สามารถแยกแยะได้อย่างง่ายดายว่าระบบโภชนาการของมนุษย์ในปัจจุบันนี้อยู่ในสภาพที่น่าสังเวชเพียงใด พระองค์ยังทรงสามารถเห็นได้อย่างง่ายดายพอๆ กันด้วยว่าในด้านการต่อสู้กับโรคของมนุษย์เมื่อหลายศตวรรษก่อน มนุษย์ได้หันไปพึ่งวิธีการทั้งที่ผิดและเป็นอันตราย ยิ่งกว่านั้น วิธีการเหล่านั้นทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องน้อยมากกับสาเหตุพื้นฐานของโรคอย่างแท้จริง .

หลังจากศึกษาอย่างรอบคอบและประสบการณ์ส่วนตัวขั้นพื้นฐานมาหลายปี วันนี้ I ไม่ต้องสงสัยเลยว่าระบบโภชนาการตามธรรมชาติไม่เพียงแต่ช่วยให้มนุษยชาติปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิดเท่านั้น แต่ยังช่วยให้มนุษย์ทุกคนมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างน่าอัศจรรย์ เต็มไปด้วยความสงบ ความสุข และความสบายใจอีกด้วย

ชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันคือฝันร้ายอันน่าสยดสยอง ที่ถูกหลอกหลอนด้วยบาป การเสพติด และความชั่วร้ายนับไม่ถ้วน แท้จริงแล้ว จำเป็นต้องกรอกหนังสือหลายพันเล่มเพื่ออธิบายความชั่วร้ายทั้งหมดของมนุษย์อย่างครบถ้วน แจกแจงรายละเอียดนิสัยการกินที่ผิดพลาดของเขา ชี้ให้เห็นอย่างละเอียดถึงความเสื่อมทรามอันเลวร้ายของกิริยาท่าทางของเขา และสุดท้ายก็ระบุอย่างใดอย่างหนึ่งโดย หนึ่งในวิธีที่ผิดๆ ในการต่อสู้กับความชั่วร้ายเหล่านั้น แต่ปัญหาสำคัญที่สุดต่อหน้าเราคือทุกคนจะต้องรู้ชัดเจนว่าโรคต่างๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร และอะไรคือวิธีกำจัดโรคเหล่านั้นให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง

ก่อนอื่นจำเป็นต้องรู้ว่าสิ่งมีชีวิตของเราเป็นอย่างไร
และโภชนาการคืออะไร

Machine Translated by Google

ดังที่เราทราบ สิ่งมีชีวิตบนโลกของเราปรากฏตัวครั้งแรกในรูปของสิ่งมีชีวิตเซลล์เดียว ต่อมาร่างกายเซลล์เดียวเหล่านั้นก็ร่วมมือกันจัดกลุ่มต่างๆ และกลายเป็นสิ่งมีชีวิตหลายเซลล์ ความร่วมมือในช่วงแรกๆ ของเซลล์จำนวนหนึ่งจะพัฒนาไปจนสามารถให้กำเนิดสิ่งมีชีวิตจำนวนหลายล้านเซลล์ได้

แต่ละเซลล์ล้วนเป็นสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อนในตัวเอง แต่ก็เป็นเช่นนั้น สิ่งมีชีวิตมีขั้นตอนการพัฒนาที่แตกต่างกัน สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียวดึกดำบรรพ์ที่สุดคืออะมีบาที่มีโครงสร้างพื้นฐานที่สุด ซึ่งเคลื่อนที่ไปมาในน้ำโดยไม่มีจุดประสงค์ที่ชัดเจน หน้าที่เดียวของพวกมันคือหาอาหาร กิน ย่อย และขยายพันธุ์ด้วยกระบวนการง่ายๆ ในการแบ่งพวกมันออกเป็นสองส่วน

พวกเขามีอวัยวะย่อยอาหารขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ในระยะหลังของการพัฒนา เซลล์เหล่านั้นจะรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างสิ่งมีชีวิตหลายเซลล์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ละทิ้งชีวิตอันไร้จุดหมายของการปัจเจกนิยมที่แยกจากกัน พวกเขาส่งต่อไปสู่ชีวิตแห่งความร่วมมือ โดยที่แต่ละเซลล์มีหน้าที่เฉพาะในการดำเนินการในรูปแบบรวมของกิจกรรมร่วมกัน

เปรียบเทียบชีวิตปัจเจกบุคคลของมนุษย์ดึกดำบรรพ์ต่อหน้าเขา สามารถพูดคุยได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตสหกรณ์ของประเทศที่ยิ่งใหญ่ในปัจจุบันซึ่งกลุ่มคนที่แยกจากกันทำงานร่วมกัน แต่แม้กระทั่งในสังคมที่ก้าวหน้าของเราทุกวันนี้ เราก็ยังอาจพบว่าตัวละครที่ไร้ประโยชน์ โง่เขลา เป็นปรสิตและอาชญากร ชวนให้นึกถึงบรรพบุรุษที่เกียจคร้านของเราในสมัยดึกดำบรรพ์ แต่สิ่งมีชีวิตเหล่านี้กลับอาศัยอยู่เคียงข้างกับผู้ชายที่มีความสามารถและอัจฉริยะที่ไม่ธรรมดา

เช่นเดียวกับร่างกายมนุษย์ ที่เซลล์ปรสิตที่ไร้ประโยชน์ดำรงอยู่อย่างเชื่องช้าควบคู่ไปกับเซลล์ที่มีประโยชน์อย่างมากในระยะการพัฒนาที่ก้าวหน้าที่สุด ร่างกายมนุษย์มีองค์กรและสถานประกอบต่างๆ มากมาย ซึ่งเรียกว่าต่อม อวัยวะ ระบบ และอื่นๆ อวัยวะและระบบเหล่านั้นทำหน้าที่โดยความพยายามของกลุ่มเซลล์เฉพาะทางไปพร้อมๆ กัน เป็นที่น่าสนใจที่จะทราบว่าเซลล์พิเศษเหล่านี้ไม่ได้ทำหน้าที่เฉพาะโดยความช่วยเหลือของเครื่องมือพิเศษและ

Machine Translated by Google

อุปกรณ์ที่สร้างขึ้นภายนอก แต่แต่ละแห่งกลับถูกดัดแปลงให้กลายเป็นโรงงานที่มีความซับซ้อนสูง ผ่านโครงสร้างทั้งหมด

ดังนั้นเซลล์ที่สร้างไตจึงมีอุปกรณ์ระบายน้ำและกรองพิเศษโดยแยกออกจากเลือดและขับ สิ่งสกปรกและสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตออกทางปัสสาวะ เซลล์ของต่อมใช้วัตถุดิบที่จำเป็นจาก ของเหลวระหว่างเซลล์ (ซึ่งวัตถุดิบไม่มีร่องรอยในอาหารปรุงสุก) และแปลงเป็นฮอร์โมนส่งไปยัง ร่างกาย เซลล์ของกล้ามเนื้อมีพลังการหดตัวเป็นพิเศษซึ่งทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายและทำงาน ทางกลหนักได้ ในที่สุดเซลล์ประสาทก็ถูกขับเคลื่อนด้วยเส้นใยหลายหลาโดยการส่งคำสั่งของสมองไปยัง ร่างกายทั้งหมด ดังนั้นเซลล์แต่ละเซลล์ที่ก่อตัวเป็นร่างกายมนุษย์จึงเป็นโรงงานที่ซับซ้อนซึ่งมี โครงสร้างเฉพาะที่แตกต่างกันไปในการทำงานที่แตกต่างกันไปจากเซลล์ข้างเคียง เริ่มตั้งแต่เซลล์ ของเล็บ ผม กระดูก กล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ ไปจนถึงเซลล์ของสมอง

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าถ้าทำเสร็จแล้วคงจะน่าสนใจมาก ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างของเซลล์และธรรมชาติของกิจกรรมและกระบวนการทั้งหมดที่ เกิดขึ้นในนั้น แต่ถึงแม้ว่ามนุษย์จะสามารถเจาะลึกความลับที่ซ่อนอยู่ทั้งหมดของเซลล์และการ ทำงานอันหลากหลายของเซลล์ได้ด้วยปาฏิหาริย์ก็ตาม ก็จำเป็นต้องกรอกข้อมูลไม่เพียงแค่หลายพัน เล่มเท่านั้น แต่ยังมีอีกหลายล้านเล่มเพื่ออธิบายเซลล์เหล่านั้น ในขณะที่เราแต่ละคนจำเป็นต้องมี ชีวิตนับสิบเพื่อจะ รับเพียงมุมมองคร่าวๆของทุกสิ่งที่เขียน

ตรงกันข้ามกับคำกล่าวอ้างอวดดีของคนอวดดีบางคน มีข้อมูลน้อยมากเกี่ยวกับเรื่องทั้งหมดนี้ ด้วยความก้าวหน้าในการศึกษาทุกครั้ง เขาควรจะเชื่อมั่น มากขึ้นเรื่อยๆ ว่าความรู้ที่เขาสามารถได้รับนั้นเป็นส่วนเล็กๆ น้อยๆ ของสิ่งที่ยังคงซ่อนเร้นจากเขา ทว่าด้วยความมึนเมาจากความสำเร็จทางเทคนิคเพียงไม่กี่อย่าง คนในยุคปัจจุบันจึง จินตนาการว่าตัวเองอยู่ในจุดสุดยอดของความสมบูรณ์แบบทางวิทยาศาสตร์ และโดยปราศจากอุปสรรค ใด ๆ เขาจึงเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ด้วยปาฏิหาริย์แห่งปาฏิหาริย์นั้น ในความเป็นจริง เขาเป็นคนอวดดีอย่างไร้เดียงสาถึงขนาดที่เลวร้ายที่สุด

Machine Translated by Google

ความคิดริเริ่มและพิษร้ายยิ่งกว่านั้นเขาทำการทดลองที่บ้าคลั่งอย่างยิ่งยวดเพื่อแก้ไข ความผิดปกติที่ปรากฏตัวในสิ่งมีชีวิตนั้น เพราะแท้จริงแล้ว ยังไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นจากการทดลอง การทดลอง และยังมีการทดลองเพิ่มเติมอีก ยิ่งไปกว่านั้น เขายังทำการทดลองเหล่านั้นไม่เพียงแต่กับสัตว์ที่น่าสงสารที่ไม่มีการป้องกันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงร่างกายของเขาเอง กับลูก ๆ ที่เขารักและกับมวลมนุษยชาติด้วย เขาไม่เห็นหนทางอื่นในการบรรลุเป้าหมายของเขา

แต่เราต้องคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ไม่อาจหักล้างได้เสมอ: ผู้ชายที่ไม่มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานของนาฬิกาธรรมดาไม่ควรซ่อมแซมมัน เพราะกลัวว่ากลไกทั้งหมดจะเกิดความยุ่งเหยิงจากการเคลื่อนไหวของมือผิดๆ การทดลองกับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์โดยนักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันอาจเทียบได้กับการกระทำที่ไร้สติของคนงานที่ทำงานในโรงงานมาสองสามวันแล้วพยายามรื้อเครื่องจักรแล้วประกอบใหม่อีกครั้ง

ในกรณีที่เจ็บป่วยเฉียบพลัน ผู้รักษาย่อมเป็นธรรมชาติเสมอ แต่การรักษาขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของยา ในขณะที่ในหลายกรณีที่ความเจ็บป่วยถึงแก่ชีวิตอันเป็นผลโดยตรงจากการให้ยา ความตายมักเกิดจากวิถีทางธรรมชาติของการเจ็บป่วยเสมอ จะต้องเน้นย้ำว่าในโรคเรื้อรังยาเสพติดตามกฎแล้วทำให้สภาพรุนแรงขึ้นและทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

แล้วผู้ชายต้องทำอย่างไรเมื่ออวัยวะเริ่มทำงานผิดปกติ? มีใครในโลกนี้ที่คุ้นเคยกับรายละเอียดทั้งหมดเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ในลักษณะเดียวกับที่วิศวกรทำความคุ้นเคยกับรายละเอียดเกี่ยวกับส่วนประกอบต่างๆ ทั้งหมดของโรงงานของเขาจนหมดสิ้นเลย? ไม่แน่นอน ดังที่กล่าวข้างต้นการซ่อมแซมกลไกใด ๆ อาจได้รับความไว้วางใจเฉพาะกับผู้เชี่ยวชาญที่มีทักษะและความสามารถในการแยกชิ้นส่วนทั้งหมดของเครื่องจักรที่กำหนดและประกอบกลับเข้าด้วยกัน แต่ช่างห่างไกลเหลือเกินที่มนุษย์จะบรรลุเป้าหมายนี้ในกรณีของร่างกายของเขาเอง!

มนุษย์จะต้องทำอะไรในสถานการณ์เช่นนี้? เขาต้องพับแขนและยอมจำนนต่อชะตากรรมที่ไม่แน่นอนหรือต้องยอมจำนน

Machine Translated by Google

นำหายนะมาสู่หัวด้วยการประดิษฐ์สารพิษใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง และจากการทดลองอันบ้าคลั่งกับพวกมัน? ไม่ใช่อย่างใดอย่างหนึ่ง โชคดีที่มีวิธีที่ง่ายและรวดเร็วสุด ๆ ซึ่งมนุษย์สามารถหลุดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหมดได้

เมื่อวิศวกรสร้างโรงงานด้วยวิธีทางคณิตศาสตร์
การคำนวณเขาจะกำหนดคุณภาพและปริมาณของวัตถุดิบทั้งหมดที่จำเป็นสำหรับโรงงานนั้น เช่นเดียวกับการดูแลที่ต้องดำเนินการและบำรุงรักษาเครื่องจักร จากนั้นเขาจะรับประกันอายุการใช้งานของโรงงานที่กำหนด โดยปฏิบัติตามคำสั่งของเขาด้วยความระมัดระวัง

โภชนาการคืออะไร?

เช่นเดียวกับที่วิศวกรทุกคนทำการคำนวณโดยละเอียดเพื่อระบุ
วัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับโรงงานที่เขาออกแบบ ดังนั้นด้วยการคำนวณที่แม่นยำที่สุด ธรรมชาติอันมหัศจรรย์จึงได้พัฒนาวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งมนุษย์ด้วย

เมื่อเราต้องการสร้างโรงงานธรรมดา ประการแรกเราสร้างอาคารที่เหมาะสม จากนั้นเราจะวางเครื่องจักรที่จำเป็นและไดนาโมทั้งหมดไว้ในนั้น และสุดท้าย เพื่อที่โรงงานจะเริ่มการผลิตได้ เราจึงจัดหาเชื้อเพลิงที่จำเป็นให้กับโรงงานนั้น และวัตถุดิบ ขณะนี้เนื่องจากสิ่งมีชีวิตของมนุษย์มีโครงสร้างที่ซับซ้อนมาก วัตถุดิบจึงมีลักษณะที่ซับซ้อนเช่นเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วยสารหลายชนิด

ธรรมชาติได้ดำเนินงานจำนวนมหาศาลไปในทิศทางนั้น ประการแรก สำหรับโครงสร้าง
ที่เรียบง่ายของเซลล์นั้น ได้เตรียมวัสดุก่อสร้างที่เรียบง่าย ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามประเภทของเซลล์ ดังนั้น เซลล์ของเส้นผมจึงต้องการวัสดุก่อสร้างประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะพวกของเล็บอีกประเภทหนึ่ง เช่นเดียวกับเซลล์ของกล้ามเนื้อ ต่อม เส้นประสาท และอื่นๆ แต่เซลล์ที่มีโครงสร้างเรียบง่ายเช่นนั้นยังไม่มีประโยชน์ ตอนนี้แต่ละคนจะต้องได้รับอุปกรณ์ที่เหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับการใช้งานเฉพาะของตนซึ่งยังจำเป็นต้องมีวัสดุก่อสร้างเพิ่มเติม ในที่สุด,

Machine Translated by Google

มีความจำเป็นต้องจัดหาพลังงานให้กับเซลล์เหล่านั้นและจัดหาวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงานที่มีประสิทธิผลของต่อม

ด้วยความรอบคอบอันไม่สิ้นสุด ธรรมชาติได้รวบรวมสิ่งเหล่านั้นทั้งหมดไว้ด้วยกัน วัตถุดิบมีจำนวนถึงหลักหมื่น วัสดุแต่ละชนิดมีปริมาณที่แน่นอน ดังนั้น สารชนิดหนึ่งเราอาจต้องการหนึ่งพันกรัม อีกชนิดหนึ่งเพียงหนึ่งกรัม หนึ่งในสามของปริมาณเล็กน้อยเท่ากับหนึ่งในพันกรัม นี่เป็นกฎการปฏิบัติงานในทุกโรงงาน จำเป็นอย่างยิ่งที่วัสดุเหล่านั้นควรอยู่ในการกำจัดเซลล์ตามปริมาณที่กำหนดไว้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งใดขาดหายไปจากการรวบรวมรวม

ทุกคนที่มีการศึกษาและเรียบง่าย ทั้งร่ำรวยและยากจน ต่างเป็นเจ้าของร่างกายของตนเองแต่เพียงผู้เดียว และเป็นผู้อำนวยการเพียงคนเดียวที่รับผิดชอบต่อโลกอันอัศจรรย์แห่งกาแล็กซีภายใน

เป็นที่น่าสนใจที่จะทราบว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหมดบนโลกนี้มาจากมดหรือนกกระจอกให้ช้าง รับรู้ถึงการรวบรวมนั้นและใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ตามความต้องการทางโภชนาการของช้าง

น่าแปลกที่นับตั้งแต่รุ่งอรุณของอารยธรรม มนุษย์เพียงผู้เดียวซึ่งเป็นข้อยกเว้นในโลกอันกว้างใหญ่ได้ละทิ้งประสาทสัมผัสของเขาและสูญเสียการมองเห็นความสมบูรณ์ของวัสดุซึ่งขาดไม่ได้สำหรับความเป็นอยู่ที่ดีของเขาเองไปโดยสิ้นเชิง ด้วยเหตุนี้เขาจึงทำงานหนักทั้งกลางวันและกลางคืนในห้องทดลองและห้องปฏิบัติการวิจัยของเขา ทำการทดสอบและการทดลองทุกประเภท ค้นพบวัสดุที่คล้ายคลึงกันทีละชิ้น ผลิตมันอย่างรวดเร็วในโรงงานของเขา ปรุงชื่อแปลก ๆ ให้พวกมัน กรอกลงในกล่องและขวด และกระจายไปทั่วโลกเพื่อให้คนได้กลืนกินและไม่หิว และทั้งหมดนี้เรียกว่าวิทยาศาสตร์

นักวิทยาศาสตร์ได้ก้าวเข้ามาโดยไม่รู้ว่าพวกเขากำลังทำอะไรอยู่ เวทีท้าทายธรรมชาติ เมื่อตาบอดจากการเสพติด คนเหล่านั้นจึงไม่สามารถมองเห็นได้ว่าตลอดหลายล้านปีและด้วยการคำนวณที่แม่นยำที่สุด โลกแม่ของเราในโพรวิเดนซ์ของเธอ ได้รวบรวมมารวมตัวกัน รวมตัวกันที่ต้นไม้ และเติมเต็มทั้งหมด

Machine Translated by Google

โลกที่มีองค์ประกอบทางโภชนาการที่พวกเขาเพิ่งเริ่มรู้จักทีละรายการ

สิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกล้วนสืบเชื้อสายมาจาก บรรพบุรุษเดียวกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป พวกเขามีทิศทางวิวัฒนาการที่แตกต่างกัน ความแตกต่างทางกายวิภาคและสรีรวิทยาระหว่างมนุษย์กับสัตว์อื่นๆ โดยพื้นฐานแล้วมีขนาดเล็กมาก

เช่นเดียวกับมนุษย์ สัตว์เหล่านั้นก็มีหัวใจ ปอด ตับ ไต เลือด กระดูก สมอง และอื่นๆ อวัยวะของพวกเขาต้องการองค์ประกอบทางโภชนาการเช่นเดียวกับอวัยวะของมนุษย์ ข้อผิดพลาดใหญ่หลวงที่สุดที่นักชีววิทยาวิจัยทำคือการเสียเวลาและความพยายามมากเกินไปในการสืบสวนปัญหารอง ขี้ปะติ๋ว และขัดแย้งกันโดยสิ้นเชิง จนทำให้สมองอุดตันและทำให้จิตใจสับสน แทนที่จะอาศัยข้อเท็จจริงและข้อมูลทั่วไปดังกล่าว เช่นเดียวกับที่เขาทำได้และอาศัยความรู้ของเขากับผลลัพธ์ที่ได้รับจากการทดลองพื้นฐานที่สำคัญ

เราควรคำนึงถึงความจริงที่ว่าเมื่อสัตว์ดึงใบไม้ "เล็กๆ" ออกจากต้นไม้ในป่า มันจะตอบสนองทุกความต้องการของสิ่งมีชีวิตด้วยการบริโภคใบไม้ "ธรรมดา" นั้น ในใบไม้ใบเดียวนั้นธรรมชาติได้รวมเอาสารที่จำเป็นในการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกายของสัตว์นั้นเข้มข้น เพื่อแยกเซลล์เหล่านั้น บำรุงและให้พลังงาน และสุดท้ายก็จัดหาวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับต่อม

กล่าวโดยย่อคือใบไม้นั้นประกอบด้วยวัตถุดิบที่สมดุลครบถ้วน สิ่งมีชีวิตของสัตว์ ใบไม้นั้นเป็นสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับสัตว์

ผักดิบทุกสายพันธุ์ประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ องค์ประกอบเดียวกัน

หากสัตว์ข้างต้นไม่สามารถหาอะไรกินได้นอกจากใบไม้นั้น จะต้องดำรงชีวิตด้วยอาหารชนิดนั้นเป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี ร่างกายของมันจะไม่รู้สึกว่าขาดวิตามินหรือสารอาหารอื่นใดเลย มันไม่ทำให้เกิดความแตกต่างถ้า

Machine Translated by Google

แทนที่จะเป็นใบของต้นไม้ กลับมีพืชชนิดอื่นอยู่บ้าง
สิ่งสำคัญคือความจริงที่ว่าอาหารที่บริโภคนั้นเป็นธรรมชาติและไม่เสียหาย

เมื่อพวกเขาตักอาหารต่อหน้าม้าหรือลา พวกเขาไม่เคยกังวลกับความคิดที่ว่าปริมาณโปรตีนหรือวิตามินอาจไม่เพียงพอสำหรับสัตว์ แม้ว่าเราจะรู้ดีว่าสัตว์ก็ต้องการเช่นกัน เช่นเดียวกับมนุษย์ วิตามิน แร่ธาตุ และส่วนประกอบทางโภชนาการทุกชนิด

ทุกคนสามารถเห็นได้อย่างชัดเจนว่าการเลือกอาหารสำหรับสัตว์หลายพันชนิดนั้นมีจำกัดมากจนพวกเขาไม่มีโอกาสเลือกสิ่งที่พวกเขาอยากจะกินเลย พวกเขาจำเป็นต้องอาศัยอาหารทั่วไปไม่กี่ชนิดที่มีอยู่ในบริเวณใกล้เคียง

อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถพบกรณีของภาวะวิตามินเอหรือภาวะขาดสารอาหารอื่นๆ ได้แม้แต่กรณีเดียว

หากนำอาหารที่สัตว์เหล่านั้นบริโภคเข้าไป
ห้องปฏิบัติการของนักชีววิทยาในแต่ละห้องจะพบสารหลายชนิดที่มีคุณภาพและปริมาณที่แตกต่างกัน พวกเขาจะบอกคุณว่าในพืชชนิดใดชนิดหนึ่งมีโปรตีน ไขมันมาก และมีวิตามินหรือวิตามินอื่นๆ มากมาย ดังนั้นในแต่ละโรงงาน พวกเขาจะแจกแจงองค์ประกอบประมาณ 10-15 ชนิดที่พวกเขาหามาได้ และจะพิจารณาปริมาณอย่างระมัดระวังทีละรายการ แม้แต่ในผลไม้ที่ร่ำรวยที่สุด จำนวนองค์ประกอบที่พวกเขาค้นพบก็ยังมีจำกัดอย่างเคร่งครัด ในความเป็นจริง นี่ไม่ได้พิสูจน์ว่าอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยส่วนประกอบประมาณสิบกว่าชนิดที่พบเท่านั้น แต่เป็นข้อบ่งชี้ว่าทักษะทางเทคนิคและทรัพยากรของพวกเขาไม่เพียงพอที่จะวิเคราะห์ได้อย่างเต็มที่และไม่สามารถระบุองค์ประกอบทั้งหมดที่ได้มารวมกันในห้องปฏิบัติการของธรรมชาติในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเพื่อให้กำเนิดเนื้อผักที่กำหนด

หมายความว่าในอาหารบางชนิดพวกเขาสามารถค้นพบส่วนประกอบเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น ส่วนที่เหลือยังคงถูกซ่อนไว้จากพวกเขา

Machine Translated by Google

สาเหตุหลักก็คือข้อเท็จจริงที่ว่าสารที่ค้นพบ
โดยนักชีววิทยาไม่ใช่องค์ประกอบหลักของผักเหล่านั้น แต่เป็นสารประกอบที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆ ในผักต่างๆ เมื่อเข้าสู่ร่างกายของสัตว์ สารประกอบเหล่านั้นจะถูกสลายและสังเคราะห์อีกครั้ง ในระหว่างนั้น สารประกอบใหม่จะเกิดขึ้นตามความต้องการของสิ่งมีชีวิต

ผักทุกชนิดที่สัตว์บริโภค
ประกอบด้วยองค์ประกอบพื้นฐานเดียวกัน

โดยพื้นฐานแล้ว ผักทุกชนิดประกอบด้วยสารสามประเภทหลัก หนึ่งในนั้นคือน้ำซึ่งเราทุกคนคุ้นเคย เรารู้ว่าเราไม่สามารถอยู่ได้โดยปราศจากน้ำ และเราอาจจำได้ว่าแหล่งน้ำที่บริสุทธิ์และปลอดภัยที่สุดที่เรารู้จักคือแหล่งน้ำที่พบในผักและผลไม้ ถัดมาเป็นอาหารหยาบ ซึ่งเป็นสารที่ประกอบเป็นโครงของตัวผักทำให้มีรูปทรงและความแน่น อาหารหยาบไม่แตกและดูดซึมในอวัยวะของสัตว์ มันถูกขับออกจากร่างกายในรูปของอุจจาระ อย่างไรก็ตาม มันเป็นองค์ประกอบสำคัญของอาหารสัตว์ หากไม่มีอาหารหยาบและอาหารที่สัตว์กินนั้นถูกย่อยและดูดซึมจนหมด ลำไส้ก็จะไม่มีอะไรจะขับออกมา และเมื่อเวลาผ่านไปลำไส้ก็จะเหี่ยวเฉาและแห้งไป ถึงกระนั้น ก็น่าแปลกที่จะกล่าวว่า ผู้คนจำนวนมากมีสายตาสั้นมากจนเมื่อพิจารณาถึงอาหารหยาบว่า "ย่อยไม่ได้" พวกเขาจงใจเอามันออกจากอาหารของตน ซึ่งเป็นผลให้มนุษยชาติเกือบทั้งหมดต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการท้องผูก กล่าวอีกนัยหนึ่ง สาเหตุหลักของอาการท้องผูกคือการไม่มีอาหารหยาบในอาหาร แต่เพื่อกลับไปสู่หัวข้อที่กำลังอภิปรายกัน สารสามประเภทสุดท้ายในผักและผลไม้ก็คือสารอาหารนั่นเอง ซึ่งสิ่งมีชีวิตจะย่อยและดูดซึมได้เต็มที่

ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างผักต่างๆ เกิดจากการแปรผันของปริมาณสัมพัทธ์ของสารทั้งสามประเภทนี้
ดังนั้น ข้อแตกต่างที่สำคัญระหว่างหญ้าทั่วไปและผลไม้ก็คือ ในอดีตอาหารหยาบจะมีส่วนเหนือกว่า ในขณะที่ผลไม้ประกอบด้วยอาหารหยาบในปริมาณปานกลางเท่านั้น โดยมีสารอาหารเข้มข้นมากมายและมีน้ำในปริมาณที่เพียงพอ เนื่องจากโครงสร้างพิเศษของ

Machine Translated by Google

อวัยวะย่อยอาหารและความสามารถในการเคี้ยวเอื้อง สัตว์สี่เท้าสามารถบดขยี้หญ้า เพื่อสกัดสารอาหารที่กระจัดกระจายอยู่ในหญ้าและขับส่วนที่เหลือออกจากร่างกาย นี่คือวิธีที่สัตว์บางชนิดได้รับสารอาหารจากหญ้าแห้งหรือฟางแห้ง อูฐสามารถดำรงชีวิตบนพืชมีหนามในทะเลทราย และลาบนหญ้าที่ขรุขระที่สุดได้

จากนี้ เราสามารถสรุปที่สำคัญได้ว่าผักทุกชนิดมีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของสัตว์ เฉพาะในผักบางชนิดเท่านั้นที่ปรากฏในรูปแบบกระจัดกระจาย ในขณะที่บางชนิดมีความเข้มข้นสูง ในบรรดาอาหารจากธรรมชาติที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด ได้แก่ วอลนัท อัลมอนด์ ธัญพืช ถั่ว มันฝรั่ง แครอท กล้วย องุ่นและผลไม้อื่นๆ ทั้งหมด หลังจากนั้นก็มีราก สมุนไพร และผักใบเขียวอื่นๆ ตามมา กล่าวอีกนัยหนึ่งคืออาหารซึ่งมนุษย์แย่งชิงมาจากปากของสัตว์อื่น ๆ และจัดสรรให้กับตนเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อใดก็ตามที่มีการถกเถียงเรื่องการกินดิบ ชายคนเดียวกันนั้นกลับตอบอย่างไร้ยางอายว่า "ฉันจะเลี้ยงตัวเองโดยไม่ต้องปรุงสุกได้อย่างไร" คำพูดที่น่าอับอายกว่านี้ไม่มีอีกแล้วในโลก แต่น่าเสียดายที่การเสพติดการกินซากศพทำให้มนุษยชาติมืดบอด ถึงขนาดเป็นการตอบสนองตามปกติของคนส่วนใหญ่ ผู้ที่ขาดประสบการณ์ที่จำเป็นก็ไม่สามารถตระหนักว่าสารเหล่านั้นอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการเพียงใด และปริมาณที่จำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการในแต่ละวันของเรานั้นน้อยเพียงใด ในกรณีของฉันเอง ฉันใช้เวลาหลายปีกว่าจะได้ความจริง แต่ฉันจะพูดเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ในภายหลัง

องค์ประกอบทางโภชนาการเหล่านั้นซึ่งพบในสถานะเข้มข้นในผลของต้นไม้ยังพบกระจัดกระจายตามใบ เปลือก และกิ่งอีกด้วย สัตว์ขนาดยักษ์อย่างยีราฟหาเลี้ยงตัวเองโดยการกินใบไม้เป็นอาหาร เมื่อหน่อเล็กๆ ของต้นไม้มาต่อกิ่งเข้ากับต้นไม้อีกต้นหนึ่ง มันจะแตกกิ่งก้านและออกผลตามนั้นในที่สุด

นี่เป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่าหน่อมีองค์ประกอบพื้นฐานทั้งหมดที่จำเป็นต่อการก่อตัวของผลไม้ที่กำหนด

ทีนี้, องค์ประกอบเบื้องต้นเหล่านั้นคืออะไร? พวกมันคืออะตอมซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดซึ่งแบ่งแยกไม่ได้ทางเคมี

Machine Translated by Google

ของธาตุที่สามารถมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงทางเคมี และโมเลกุลซึ่งเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดของธาตุหรือสารประกอบที่ปกติสามารถนำไปสู่การดำรงอยู่แยกจากกัน พืชที่กินได้ทุกชนิดมีองค์ประกอบเกือบเหมือนกัน โดยมีสัดส่วนและการจัดเรียงที่แตกต่างกันซึ่งทำให้เกิดสารประกอบต่างๆ ขึ้นซึ่งแตกต่างกันทั้งในรูปแบบ สี และรสชาติ นอกจากนี้กานพลูและแกะก็เหมือนกันทุกประการ เมื่อนำกานพลูเข้าไปในท้องแกะ กานพลูจะเปลี่ยนโครงสร้างโมเลกุลและกลายเป็นแกะ

มีความสอดคล้องกันระหว่างผลไม้กับมนุษย์

ชีวิตผักและสัตว์ทั้งหมดเป็นเพียงการแลกเปลี่ยนชั่วนิรันดร์และการหมุนเวียนของอะตอม ที่นี่เป็นที่ที่ความอัศจรรย์อันยิ่งใหญ่และธรรมชาติยืนยันในตัวมันเอง เราโยนเมล็ดพืชหนึ่งนาทีที่ไม่ใหญ่ไปกว่าหัวเข็มหมุดลงบนพื้น สักพักมันก็งอกออกมาช้าๆ แตกกิ่งก้านและใบ และออกผลในเวลาอันสมควร ต่อมาได้เปลี่ยนเป็นวัว ม้า หรือมนุษย์ที่ท่องไปในโลกนี้มาระยะหนึ่งแล้วจึงคืนอะตอมให้กับโลก ที่นั่น ภายใต้อิทธิพลที่มีชีวิตชีวาของแสงแดด อะตอมเหล่านั้นก็ฟื้นคืนชีพขึ้นมาอีกครั้ง ชีวิตใหม่ถูกสูดเข้าไปในพวกมัน และพวกมันก็ถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นพืชและสัตว์ชนิดเดียวกันอีกครั้ง เพื่อดำเนินวงจรแห่งการสร้างสรรค์ที่ไม่มีที่สิ้นสุดต่อไปซ้ำแล้วซ้ำอีก

แต่เพื่อที่จะให้กำเนิดสิ่งมีชีวิตได้ ร่างกายของผักจะต้องสมบูรณ์และมีชีวิต ยิ่งไปกว่านั้น อาหารเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตนั้นไม่เพียงพออีกต่อไป การบำรุงผักที่สมบูรณ์แบบจะต้องมีความกระตือรือร้นและไม่อยู่เฉยๆ

ประสบการณ์อันยาวนานแสดงให้เราเห็นว่านกกรงไม่พอใจเมล็ดแห้งเพียงอย่างเดียว ด้วยเมล็ดแห้งพวกเขาต้องการอาหารสดเช่นกัน ความหลากหลายของเมล็ดพืชหรืออาหารสดนั้นไม่สำคัญมากนัก การบำรุงที่สมบูรณ์แบบสามารถทำได้โดยการเลือกเมล็ดพันธุ์หรือเมล็ดพืชบางประเภทแล้วเสริมด้วยผักผลไม้สดชนิดใดก็ได้

ข้อเท็จจริงนี้นำเราไปสู่ข้อสรุปที่สำคัญว่าอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดจะไม่สมบูรณ์แบบหลังจากที่แห้งไปแล้วเล็กน้อย แล้ว

Machine Translated by Google

เราจะถือว่าสารที่ออกมาจากเตาอบ ห้องครัว และจากเครื่องคำรามเป็นอาหารได้อย่างไร?

อย่างไรก็ตาม สิ่งมีชีวิตของสัตว์จะไม่ได้รับอันตรายร้ายแรงเมื่อขาดอาหารสดในช่วงไม่กี่เดือนของฤดูหนาว
เพราะมันชดเชยส่วนที่ขาดในช่วงฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน ซึ่งเป็นช่วงที่ธรรมชาติกลับมามีชีวิตอีกครั้ง ธรรมชาติได้หล่อเลี้ยงพวกเขาให้อยู่ในรูปแบบชีวิตนั้น เมล็ดพืช ธัญพืช และเมล็ดพืชแห้ง แท้จริงแล้วเป็นอาหารที่มีชีวิต แต่พวกมันจะอยู่ในสภาพเฉื่อยและอยู่เฉยๆ โชคดีที่พวกมันสามารถกระตุ้น กระตุ้น และกลายเป็นสารอาหารที่สมบูรณ์แบบได้อย่างง่ายดาย โดยการแช่ในน้ำและเก็บไว้ในที่เย็นเป็นเวลาหนึ่งหรือสองวัน ดังนั้น โดยการบริโภคเฉพาะเมล็ดพืชที่งอกแล้ว (กระตุ้นการทำงาน) มนุษย์จึงมีโอกาสที่จะได้รับสารอาหารที่สมบูรณ์แบบในทุกฤดูกาลของปีและในทุกมุมโลก จากนั้นเขาก็สามารถใช้อาหารสดที่น่ารับประทานที่เหลืออีกหลายพันชนิดเพื่อเพิ่มความหลากหลายให้กับอาหารของเขาและทำให้ชีวิตน่ารื่นรมย์ยิ่งขึ้น

ชีวิตคือการจัดระเบียบของพลังงานและสสาร เมื่อเราต้องการสร้างเครื่องจักร เราก็รวบรวมชิ้นส่วนที่จำเป็นทั้งหมดตามแบบพิมพ์เขียว และทันทีที่รายละเอียดสุดท้ายเสร็จสิ้น เครื่องจักรก็เริ่มทำงาน ปัจจัยที่ทำให้โรงงานของมนุษย์เคลื่อนไหวนั้นเรียกว่าวิญญาณ ซึ่งรวมเข้ากับอนุภาคอื่นๆ ทั้งหมด ทำให้โครงสร้างของสิ่งมีชีวิตสมบูรณ์และทำให้เคลื่อนไหวได้

คุณสมบัติของโปรตีน วิตามิน และ
แร่ธาตุและองค์ประกอบทางโภชนาการส่วนบุคคลทั้งหมด
ไม่ควรสร้างพื้นฐานสำหรับการอภิปรายอีกต่อไป

ในส่วนสุดท้ายเราจะเห็นว่าเนื้อผักที่กินได้ทั้งหมดประกอบด้วย
องค์ประกอบเดียวกัน และความแตกต่างในคุณสมบัติทางเคมีและกายภาพนั้นเกิดจากความแตกต่างในองค์ประกอบและโครงสร้างโมเลกุล น่าเสียดายที่นักชีววิทยาเพิกเฉยต่อข้อเท็จจริงที่หักล้างไม่ได้นี้ และยึดหลักวิทยาศาสตร์ทั้งหมดเกี่ยวกับสารประกอบเชิงซ้อนต่างๆ ที่พบในอาหาร ด้วยความมึนเมากับการค้นพบที่เกิดขึ้นในห้องทดลองของพวกเขา พวกเขาจึงปิดตาดูห้องทดลองทางธรรมชาติอันน่าอัศจรรย์นั้นซึ่งเราส่งมอบเมล็ดพืชที่มีขนาดเล็กมากจนไปถึง

Machine Translated by Google

แทบจะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า และจะถูกนำเสนอภายในไม่กี่สัปดาห์ด้วยอาหารที่สมบูรณ์แบบที่สุดที่ตอบสนองทุกความต้องการของสิ่งมีชีวิตของเราทุกประการ แต่พวกเขาอาจละทิ้งธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์นั้นไป หรือไม่ก็เผาและทำลายมัน หลังจากนั้นพวกเขาก็เตรียมสารที่ตายแล้วบางอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับมันในห้องทดลองอันน่าสังเวชของพวกเขา ส่วนผสมเหล่านี้ทำให้มีเกียรติด้วยชื่อและหมายเลขต่างๆ และใช้เพื่อทำให้อวัยวะของตนเองและของลูกผู้บริสุทธิ์เสียหายตั้งแต่แรก

พวกเขากล่าวว่าเมื่อพบสารหลายชนิดในองุ่น
ว่าองุ่นมีส่วนประกอบเช่นนั้นเหมือนไม่มีอะไรอื่นเลย พวกเขาทำสิ่งเดียวกันในกรณีของอาหารจากธรรมชาติและไม่ใช่ธรรมชาติทั้งหมด และอาหารที่พวกเขาจัดการเพื่อค้นหาองค์ประกอบใดๆ เหล่านั้นได้รับการแนะนำให้เราเป็นแหล่งของสารอาหารที่กำหนด ผลจากภาวะสายตาสั้นดังกล่าว อาหารที่เป็นอันตรายที่สุดจึงถือเป็นสารอาหารที่สมดุลและในทางกลับกัน

เพียงแค่ใช้ดินสอเขียนรายการสารที่นักชีววิทยาได้ค้นพบในอาหารที่ได้จากวัว ได้แก่
เนื้อวัว ตับ สมอง หัวใจ นม น้ำผึ้ง และชีส มาดูกันว่าพวกเขาสามารถตรวจจับสารเหล่านั้นในโคลเวอร์ ฟาง หรือสมุนไพรภูเขาทั่วไปในรูปแบบที่เหมือนกันได้หรือไม่ ไม่แน่นอน ทว่าไม่มีใครสามารถปฏิเสธความจริงที่ว่าวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตตัววัวนั้นเป็นพืชชนิดเดียวกัน กล่าวคือ วัวทั้งตัวถูกสร้างขึ้นจากหญ้าเหล่านั้นทั้งหมด หากเราถือว่าอาหารสัตว์เป็นสารอาหารที่เพียงพอสำหรับสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร นั่นก็เพราะว่าซากทั้งหมดของเหยื่อที่มีผิวหนัง กระดูก เลือด และเนื้อ และที่ยิ่งกว่านั้นคือเมื่อเซลล์ที่มีชีวิตทั้งหมดครบถ้วนสมบูรณ์ ก็มีคุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน ไปจนถึงหญ้า แต่นมเนย หรือเนื้อ แยกมูลค่าเท่าไร? หญ้าแต่ละชนิดมีเศษส่วนเพียงเล็กน้อยของมูลค่าหญ้าทั่วไปและต้องอยู่ในสภาพดิบ ส่วนองค์ประกอบทางโภชนาการที่เหลืออยู่ของสารเหล่านั้นหลังการปรุงอาหารนั้นไม่จำเป็นต้องขยายผล ดังนั้น ขอให้เราตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการแท้จริงของนมหรือเนื้อ ซึ่งคนจิตใจเรียบง่ายยกย่องมานานหลายศตวรรษ!

ดังนั้น ขอให้เราตัดสินมูลค่าแท้จริงของโฆษณาทั้งหมดที่ประดับกระป๋องและกระป๋องที่บรรจุนมแห้งและนมที่เสื่อมคุณภาพจำนวนนับไม่ถ้วน.

Machine Translated by Google

ความยุติธรรมเรียกร้องให้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ผู้เผยแพร่โฆษณาดังกล่าวควรถูกลงโทษอย่างรุนแรง เนื่องจากความรับผิดชอบต่อการเสียชีวิตของเด็กหลายล้านคนตกอยู่บนไหล่ของพวกเขาอย่างเต็มที่

ฉันยอมรับว่ามนุษย์มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เจาะลึกความลับของธรรมชาติ และขยายขอบเขตความรู้ของเขาให้กว้างไกล เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ครอบครองโรงงานทุกคนควรทำความคุ้นเคยกับความลับของวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับโรงงานของเขา

ให้นักวิทยาศาสตร์วิจัยจำกัดขอบเขตการวิจัยไว้ภายในผนังทั้งสี่ด้านของห้องปฏิบัติการจนถึงวันที่พวกเขาประสบความสำเร็จในการปลูกพืชจากเมล็ดที่ประกอบด้วยส่วนประกอบสังเคราะห์ทั้งหมดที่ผลิตในห้องปฏิบัติการของตน แล้วปัญญาก็จะเท่าปัญญาแห่งธรรมชาติ แต่โลกของเราเต็มไปด้วยเมล็ดพันธุ์ดังกล่าวอยู่แล้ว ซึ่งเราได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการที่จำเป็นทั้งหมดของร่างกายเรา สารอาหารนั้นปราศจากข้อบกพร่องแม้แต่น้อย

ไม่มีสารใดขาดไป ไม่มีสารใดซ้ำซ้อน องค์ประกอบแต่ละอย่างมีคุณภาพ ปริมาณ และฟังก์ชันที่กำหนดโดยการคำนวณที่แม่นยำที่สุด

พวกเขาบอกให้เราบริโภคโปรตีนเนื่องจากโปรตีนนั้นดีต่อสุขภาพ แต่เราต้องบริโภคมากแค่ไหน? มีตัวเลขที่ตกลงกันโดยทั่วไปสำหรับความต้องการรายวันของเราหรือไม่? อิฐเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการก่อสร้างอาคาร แต่แน่นอนว่าเราไม่สามารถก่ออิฐตามอำเภอใจหรือวางซ้อนกันโดยไม่ต้องใช้ปูน

ช่างใหม่ได้ก้าวเข้าสู่เวทีแล้ว พวกเขาได้ย้ายถิ่นฐานแล้ว
วิศวกรที่มีประสบการณ์ของโรงงานที่ซับซ้อนหลายแห่ง และตอนนี้พวกเขาต้องการบำรุงรักษาและดำเนินการโรงงานเหล่านั้นด้วยตนเอง
ทุกที่ที่มีเศษวัตถุดิบกองรวมกันแบบสุ่ม
พวกเขาแต่ละคนหยิบทุกอย่างที่เขาสามารถวางมือได้โดยไม่ได้ตั้งใจแล้วส่งไปที่โรงงาน คนหนึ่งนำหินมา อีกคนนำเหล็กมา อันที่สามบรรทุกดินเหนียว อันที่สี่ถือน้ำ ทั้งหมดนี้รวมกันเป็นกลุ่มโดยไม่มีแผนหรือการออกแบบตายตัว จากนั้นพวกเขาก็ไปหยิบเอามากขึ้นเรื่อยๆ

สารอินทรีย์และอนินทรีย์จำนวนมากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

Machine Translated by Google

รูปร่าง. คนหนึ่งป้อนเครื่องจักรด้วยสารจำนวนหนึ่งโดยอ้างว่ามีประโยชน์ อีกคนหนึ่งเติมสารที่สองเต็มถัง โดยยืนยันว่ามันยังมีประโยชน์มากกว่า ดังนั้นทุกคนจึงยัดเยียดโรงงานด้วยทุกสิ่งที่เขาจินตนาการว่าเป็นส่วนประกอบของวัตถุดิบที่เหมาะสม การทดลองเกิดขึ้น การทดลองไม่มีที่สิ้นสุด ในด้านหนึ่ง คนโง่จำนวนหนึ่งได้จุดไฟเผาวัตถุดิบเหล่านั้น ในทางกลับกัน ทุกคนต่างเร่งรีบเพื่อเก็บเศษที่เหลือที่เขาสามารถออกมาจากกองขี้เถ้าที่ลุกเป็นไฟแล้วป้อนเข้าไปในหัวฉีดของโรงงาน

แน่นอนว่าโรงงานเริ่มทำงานไม่สม่ำเสมอ ยิ่งโรงงานทำงานไม่สม่ำเสมอ ผู้เชี่ยวชาญรุ่นใหม่เหล่านี้ก็ยิ่งเพิ่มความพยายามมากขึ้นเท่านั้น พวกเขาวิ่งไปทางนี้และทางนั้นเพื่อค้นหาวิธีการใหม่และวัสดุใหม่ ในความเร่งรีบและวุ่นวายนั้น พวกเขาเหยียบย่ำ ทำลาย หรือเผาองค์ประกอบทางเคมีที่สำคัญที่สุดของวัตถุดิบ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่บางครั้งมีขนาดเล็กเกินกว่าจะสังเกตเห็นได้ เมื่อพวกเขาเห็นว่าความพยายามของพวกเขาไม่เกิดประโยชน์และสภาพของโรงงานก็ค่อยๆ แย่ลง พวกเขายังคงเดินทางต่อไปในถิ่นทุรกันดารและค้นพบสารใหม่ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัตถุดิบของโรงงานเลย และ พยายามควบคุมการดำเนินงานของโรงงานด้วยความช่วยเหลือจากพวกเขา ชั่วขณะหนึ่ง สารใหม่เหล่านั้นหยุดเสียงกรีดร้องของโรงงาน ส่วนอีกสารหนึ่งกลบเสียงแหลมที่แหลมคม สารตัวที่สามชะลอความเร็วการทำงานของกลไกบางอย่างลง ในขณะที่สารตัวที่สี่กลับเร่งให้เร็วขึ้นอีก การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ถือเป็นสัญญาณที่ดีต่อพวกเขา พวกเขากระโดดด้วยความดีใจและปรบมือเหมือนเด็กๆ จากนั้นพวกเขาก็ค้นหาสารที่ "แข็งแกร่งและมีประสิทธิภาพมากขึ้น" บางครั้งบางส่วนของโรงงานหยุดทำงานโดยสิ้นเชิงหรือทำงานผิดปกติจนเป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของเพื่อนบ้าน ถึงเวลานั้นเองที่ผู้ชายจะแสดงความชำนาญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของตน พวกเขาถอดชิ้นส่วนที่ "ไร้ประโยชน์" เหล่านั้นออกและทิ้งอย่างชำนาญ

ไม่น่าแปลกใจเลยที่ความพยายามทั้งหมดเหล่านั้นจบลงด้วยความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง และโรงงานต่างๆ ก็ถูกไล่ออกจากงานเร็วเกินไป แต่วิศวกรจอมลุยก็ไม่หมดหวัง

Machine Translated by Google

พวกเขายังคงอยู่ในการทดลองที่สิ้นหวัง โดยปฏิเสธที่จะนึกถึงวิศวกรที่แท้จริงของโรงงานเหล่านั้น รวมถึงลักษณะที่พวกเขาปฏิเสธไป

การเปรียบเทียบร่างกายมนุษย์กับโรงงานอย่างต่อเนื่องไม่ได้เกิดขึ้นเป็นรูปเป็นร่าง เพราะว่าร่างกายมนุษย์ก็เป็นโรงงานเช่นเดียวกับโรงงานอื่นๆ จริงๆ ด้วยข้อแตกต่างที่ว่าโรงงานแห่งนี้มีความซับซ้อนมากกว่าโรงงานทั่วไปมาก และส่วนประกอบต่างๆ ของโรงงานก็มีขนาดเล็กมากจนส่วนใหญ่มองไม่เห็นและมนุษย์ไม่สามารถเข้าใจได้

เช่นเดียวกับวิศวกรข้างต้น นักชีววิทยาของเราทำการทดลอง
ต่อมนุษย์ด้วยเครื่องมือที่น่ากลัวที่สุดที่มีอยู่ในมือ โดยอาหารพื้นฐานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยการเตรียมการสังเคราะห์ต่างๆ และโดยพิษร้ายแรงทั้งหมดที่มนุษย์รู้จัก พวกเขาเผยแพร่รายการไม่รู้จบพร้อมชื่อสารที่ไม่สิ้นสุดและชักนำผู้คนให้หลงทางด้วยคำแนะนำที่ทำให้เข้าใจผิด แต่ละคนเสนอสิ่งที่เขาจินตนาการ แต่ละคนพูดสิ่งที่อยู่ในใจของเขา สุ่มตัวอย่างตามกฎทั่วไป

พวกเขาบรรจุหนังสือนับพันเล่มและทำให้โลกท่วมท้น พวกเขาส่งเสียงฟ้าร้องผ่านวิทยุ พวกเขาพิมพ์โฆษณาในหนังสือพิมพ์
แต่ทุกสิ่งที่พวกเขาทำนั้นเป็นเท็จ ทุกสิ่งที่พวกเขาพูดนั้นขัดแย้งกัน
พวกเขาเป็นตัวแทนของสารที่เป็นอันตรายมากที่สุดว่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง แต่พวกเขาห้ามการใช้สิ่งที่จำเป็น ในการผสมผสานระหว่างความสับสนวุ่นวายนี้ ผู้เขียนเองก็คลำอยู่ในเขาวงกตแห่งความสงสัยและความไม่แน่ใจ ในขณะที่ผู้ฟังยืนงงงันและสับสน

ในระหว่างนี้ อนิจจา คนที่อยู่ใกล้เราที่สุดก็จากชีวิตนี้ไปเป็นล้าน ๆ โดยไม่จำเป็นก่อนเวลาอันควร

ข้าพเจ้าขอวิงวอนผู้มีใจสูงทั่วโลกให้ออกมา
ถึงความเฉยเมยที่เซื่องซึมของพวกเขาหากเพียงเพื่อสุขภาพของพวกเขาเองและเพื่อญาติพี่น้องของพวกเขาเท่านั้น ให้พวกเขาจับมือกับฉันเพื่อว่าด้วยพลังเอกภาพของเราเราจะเปิดตาของมนุษยชาติ แก้ไขนิสัยด้านโภชนาการที่ผิดพลาดในปัจจุบัน และหยุดการสังหารหมู่อันเลวร้ายเหล่านั้น

ขอให้เราแต่ละคนลืมตาและสังเกตเรื่องอื้อฉาวที่น่าตกใจซึ่งทำให้อารยธรรมสมัยใหม่เสื่อมเสียอย่างระมัดระวัง ด้วยทัศนคติที่ไม่ถูกต้องของนักวิทยาศาสตร์ของเรา ผู้แสวงหาผลกำไรและนักเก็งกำไรจึงได้ก้าวเข้าสู่วงการนี้ อาหารที่เป็นอันตรายและเจือปนอย่างร้ายแรงที่สุดได้รับการโฆษณาอย่างอิสระว่าเป็นแหล่งวิตามินที่อุดมสมบูรณ์และเป็นเช่นนั้น

Machine Translated by Google

ขายต่อสาธารณะอย่างเปิดเผย ได้แก่บิสกิต ขนมหวาน น้ำอัดลม เช่น โคคา-โคลาและน้ำมะนาว เนื้อเน่า นมแห้ง และอาหารอื่นๆ อีกหลายพันชนิด ซึ่งขาดสารอาหารที่สำคัญที่สุดโดยสิ้นเชิง และมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและคร่าชีวิตผู้คนเป็นพิเศษ สารที่แปลกประหลาดที่สุดจะถูกรวบรวมจากที่นี่และที่นั่น ผสมเข้าด้วยกัน บรรจุในกระป๋องและกล่อง โดยมีฉลากชื่อสัตว์เลี้ยงทางวิทยาศาสตร์ที่ต่อยยาวๆ และขายให้กับประชาชนทั่วไปที่ใจง่ายว่าเป็นการเตรียม "โภชนาการ" ในราคาที่สูงเกินไป

ถึงขนาดนั้น มีการนำยาแผนปัจจุบันไปสู่ตลาดถึงขนาดนี้ โดยห้องทดลองเอกชนจะจ่ายค่านายหน้า 50 เปอร์เซ็นต์ให้กับแพทย์ตามข้อกล่าวหาที่มีกับคนไข้ที่ส่งไปให้. เราจะต้องเติมหลายร้อยเล่มหากต้องการนำเสนอภาพโดยละเอียดของการคอร์รัปชันทั้งหมดในโลกปัจจุบัน ตอนนี้ฉันไม่มีเวลาว่างพอที่จะทำงานนั้น

ในขณะเดียวกัน นักชีววิทยาก็พบวิตามินบางชนิดระหว่างการวิจัย หลังจากนั้นไม่นานพวกเขาก็ค้นพบว่ามันไม่ใช่สารประกอบธรรมดา แต่เป็นสารที่ซับซ้อนจำนวนนับสิบซึ่งพวกเขาเลือกชื่อสำหรับแต่ละรายการ พวกเขาค่อยๆ สังเกตเห็นว่าวิตามินบางชนิดไม่แสดงศักยภาพของมันหากไม่มีวิตามินชนิดอื่น หรือพวกเขาสังเกตเห็นว่าเมื่อถูกนำเข้าสู่สิ่งมีชีวิต สารหนึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นอีกสารหนึ่งและอื่นๆ

ผลกระทบของวิตามินเทียมต่อสิ่งมีชีวิตของมนุษย์นั้นชัดเจนและขัดแย้งกัน ผู้ชายวางอิฐเรียงกันเป็นแถวโดยไม่ใช้ปูนครก จากนั้นเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดนั้น พวกเขาจึงเตรียมปูนคุณภาพต่ำจำนวนหนึ่งถังแล้วเทลงบนอาคารทั้งหมดในคราวเดียว ปูนที่เกาะอยู่บนพื้นผิวด้านนอกของอิฐช่วยปกป้องอาคารจากลมและฝนได้ระยะหนึ่ง แต่ไม่ทะลุรอยต่อระหว่างอิฐ และแน่นอน มันไม่เคยทะลุถึงชั้นในของโครงสร้างด้วย บางครั้งมีการใช้ปูนปลอมในปริมาณที่มากเกินไป ตึกใดที่มีรากฐานค่อนข้างสั่นคลอนก็พังทลายลง นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นบางครั้งในระหว่างการฉีดวิตามินเมื่อผู้ป่วยเสียชีวิตทันทีหลังการฉีด เป็นไปได้อย่างไรที่เราสามารถแสดงสารอาหารในปริมาณที่น้อยที่สุดที่สามารถฆ่าคนภายในได้

Machine Translated by Google

ห้านาทีที่มันเข้าสู่ร่างกายมนุษย์? เมื่อไหร่คนจะสำนึกตัวและละทิ้งความโง่เขลาเช่นนี้? แม้จะมีความล้มเหลว ความผิดหวัง และโชคร้ายมากมาย ผู้ชายยังคงยืนหยัดในเส้นทางที่ผิดพลาดและหายนะโดยปฏิเสธที่จะถอยออกไปแม้แต่ก้าวเดียว

หนังสือใหม่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง รายการและคำแนะนำใหม่ ๆ จะถูกเพิ่มเข้าไปในรายการเก่า ๆ อย่างต่อเนื่องและสารพิษมากมายไหลจากโรงงานเข้าสู่อวัยวะของผู้ชายอย่างต่อเนื่อง ตามที่เป็นอยู่ มีการเขียนหนังสือหลายพันเล่มเกี่ยวกับโภชนาการและหัวข้อที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมดนี้มีมุมมองและจุดยืนที่แตกต่างกัน รายละเอียดและข้อมูลเฉพาะที่แตกต่างกัน รายการและตารางที่แตกต่างกัน

ให้เราสมมติสักครู่ว่าหนังสือที่เขียนเป็นรายบุคคล
วิตามินและส่วนประกอบทางโภชนาการอื่นๆ คำแนะนำด้านโภชนาการ และรายการอาหารเฉพาะล้วนเป็นเรื่องจริง จากนั้นเราอาจสงสัยว่านี่เป็นระบบโภชนาการของมนุษย์ที่ใช้งานได้จริงหรือไม่ และผู้ที่ปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อยู่ภายใต้ความจำเป็นอันน่าเศร้าที่ต้องเรียนรู้หนังสือเหล่านั้นด้วยใจจริงหรือไม่ จะเกิดอะไรขึ้นกับผู้คนนับล้านที่อาศัยอยู่ในภูเขาและหุบเขา ในหมู่บ้านและหมู่บ้านห่างไกล และไม่มีโอกาสทำความคุ้นเคยกับรายการอาหารและโต๊ะอาหารดังกล่าว พวกเขาจะต้องตายด้วยความอดอยากหรือไม่?

ไม่ เพื่อนที่ดี ตื่นจากความเฉยเมยอันเลวร้ายของคุณ เพราะนั่นไม่ใช่วิถีชีวิตของมนุษย์ ชีวิตแบบนั้นไม่ใช่ชีวิตเลยจริงๆ มันเป็นฝันร้าย เราควรนำมาซึ่งการพลิกกลับทัศนคติของเราต่อปัญหาทางโภชนาการอย่างสมบูรณ์และทันที

ควรหยุดการตีพิมพ์เกี่ยวกับส่วนประกอบทางโภชนาการและอาหารของแต่ละบุคคล และควรหยุดใบสั่งยาวิตามินเทียมและยาพิษทั้งหมดในคราวเดียว

มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นที่จะปลดปล่อยมนุษยชาติจากฝันร้ายนั้นได้เพียงครั้งเดียว นั่นคือการนำการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในรูปแบบการใช้ชีวิตและพฤติกรรมทางโภชนาการของเรา นิสัยเหล่านี้จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่จะผสมผสานและประสานระบบโภชนาการที่ถูกต้องกับชีวิตของมนุษย์ การเลือกระหว่างองค์ประกอบทางโภชนาการแต่ละอย่างจะไม่มีประโยชน์อีกต่อไป และผู้คนจะไม่คำนึงถึงอาหารที่เฉพาะเจาะจงอีกต่อไป สมดุลเต็มที่เท่านั้น

Machine Translated by Google

ควรเก็บอาหารไว้ที่บ้านโดยมีคุณค่าทางโภชนาการเหมือนกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งอาหารที่มนุษย์บริโภค แต่ละอย่างควรมีคุณค่าทางโภชนาการที่สมบูรณ์ในตัวเอง

ผู้อ่านต้องไม่คิดว่าการเป็นผู้นำมวลมนุษยชาติเป็นเรื่องยากมาก ตามเส้นทางอันอัศจรรย์นั้น ดูเหมือนเพียงผิวเผินเท่านั้น เมื่อผ่านทุกขั้นตอนมาด้วยตัวเองแล้ว ฉันรู้ดีว่าแม้จะไม่ใช่เรื่องยาก แต่เป็นงานที่ง่ายมาก ซึ่งฉันพร้อมที่จะทุ่มเทเวลาและพลังงาน ทั้งหมดที่มี

เราต้องสร้างเงื่อนไขที่จะทำให้คนรวยและคนจน ผู้ใหญ่และคนเล็ก มีความรู้และเรียบง่าย เหมือนกัน ที่จะมีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยไม่ต้องอยู่ภายใต้ข้อผูกมัดคงที่ในการตัดสินใจเลือกระหว่างอาหาร ที่พวกเขาบริโภค จากนั้นการเลือกอาหารจะถูกกำหนดโดยรสนิยมของเรา ความต้องการและ ความปรารถนาจะเป็นแนวทางในการเลือกสรรอาหารตามธรรมชาติของเรา

ท้ายที่สุดแล้ว เราอาจสงสัยว่านักชีววิทยาแสวงหาอะไรและอะไร เป้าหมายสูงสุดของพวกเขาคือ บางทีพวกเขาเองอาจมีแนวคิดที่ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์สุดท้ายของพวกเขา แต่ฉันจะบอกพวกเขา พวกเขากำลังพยายามค้นหาว่าร่างกายของเรา ต้องการสารประเภทใดเพื่อที่จะมีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี พวกเขาต้องการตรวจสอบการทำงานที่เหมาะ สมของวิตามินและแร่ธาตุแต่ละชนิดในร่างกายของเรา พวกเขาค้นพบว่าวิตามินบางชนิดกระตุ้นการ เจริญเติบโตของเรา วิตามินอีกชนิดหนึ่งช่วยปกป้องเราจากการติดเชื้อ วิตามินชนิดหนึ่งที่สามทำให้ฟัน แข็งแรง และอื่นๆ แต่แทนที่จะจมอยู่กับปัญหาทั้งหลายนั้น จะดีกว่าไหมหากพวกเขาไปเยือนป่าใน แอฟริกาเพียงครั้งเดียวและถามช้างที่นั่นว่าพวกเขากินยาแคลเซียมชนิดใดเพื่อให้งาช้าง แข็งแรง หรือโปรตีนชนิดใด พวกเขาบริโภคเพื่อสะสมมวลมหาศาล?

สมมติว่าหลังจากทำงานหนักไม่หยุดหย่อนเป็นเวลาหลายพันปีในที่สุดพวกเขาก็บรรลุเป้า หมายที่ต้องการ จากนั้นพวกเขาจะสามารถจดจำองค์ประกอบทั้งหมดในเมล็ดข้าวสาลีหรือใน ร่างกายผักอื่นๆ และเข้าใจรายละเอียดทั้งหมดเกี่ยวกับหน้าที่ของมันในร่างกายของเรา แต่สิ่งที่ พวกเขาแสวงหาอย่างจริงจังนั้นมีอยู่ในมือแล้วและอุดมสมบูรณ์เช่นกัน พวกเขาได้บรรลุถึงจุด สูงสุดแล้ว

Machine Translated by Google

จุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายที่พวกเขาแทบจะหวังไม่ถึงในห้องทดลองของพวกเขาหลังจากผ่านมาหลายปีนับไม่ถ้วน พวกเขาแสวงหาอะไรอีก?

แต่ผู้อ่านต้องไม่คิดว่านักชีววิทยาเป็นคนไร้สติโดยสิ้นเชิง พวกเขามีเหตุผลที่จะกระทำตามที่พวกเขาทำ และจากมุมมองของพวกเขาเอง พวกเขาก็มีเหตุผลที่ค่อนข้างหนักแน่นและตรงประเด็น สำหรับนักวิทยาศาสตร์นั้นเป็นบุคคลที่ "มีอารยธรรมและมีวัฒนธรรม" พวกเขาไม่ใช่มนุษย์ดึกดำบรรพ์ที่อาศัยอยู่ในป่าอันมืดมิดหรืออาศัยอยู่ในคอกและคอกม้า แล้วพวกเขาจะละทิ้งขนมปังขาว เค้กแสนอร่อย และขนมอบแสนอร่อย และข้าวสาลีดิบจนเต็มปากเหมือนคนป่าเถื่อนดึกดำบรรพ์ได้อย่างไร? เป็นเรื่องจริงที่การเปลี่ยนข้าวสาลีทั้งส่วนที่ไร้มลทินให้เป็นขนมปังขาวหรือขนมอบยกเว้นแป้งและน้ำตาลที่ตายแล้ว ส่วนประกอบทางโภชนาการนับหมื่นทั้งหมดของข้าวสาลีจะถูกทำลาย แต่สิ่งนี้ดูเหมือนจะไม่ทำให้พวกเขากังวล พวกเขาไม่ยอมให้เราลืมว่าแป้งและน้ำตาลที่ไม่มีชีวิตชีวาก็มี "คุณประโยชน์" เช่นกัน พวกเขาให้แคลอรี่ที่จำเป็นเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายของเราในขณะที่ความต้องการของอวัยวะ ต่อม และเส้นประสาทของเราได้รับการตอบสนองด้วยทรัพยากร "ทางวิทยาศาสตร์" ที่ยอดเยี่ยม เช่น วิตามินเทียม การเตรียมแร่ธาตุ ฮอร์โมนปลอม และเหนือสิ่งอื่นใดคือสารพิษหลายหลาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมมาก อีกอย่างในด้านความแข็งแกร่งและความแข็งแกร่ง

สุดท้ายนี้ จะเกิดอะไรขึ้นกับอุตสาหกรรม โรงพยาบาล แพทย์ พยาบาล ร้านขายยา เครื่องมือผ่าตัด และเครื่องใช้อื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน?
สิ่งใดที่ยังไม่ได้ใช้ความพยายามในการจัดหาสิ่งเหล่านี้และไม่ได้ใช้แรงงานอะไรในการก่อสร้าง! พวกเขาจะละทิ้ง "ความสำเร็จ" ทั้งหมดเหล่านั้นเพื่อเห็นแก่ข้าวสาลีเล็กๆ น้อยๆ นั้นได้อย่างไร? ขั้นตอนดังกล่าวไม่สามารถใคร่ครวญได้แม้แต่น้อยที่จะดำเนินการจริง มันไม่สำคัญเลยถ้าคนหลายพันคนเสียชีวิตด้วยอาการหัวใจวาย มะเร็ง และโรคอื่นๆ ไม่ช้าก็เร็วคนก็ต้องตายอยู่แล้ว ดังนั้น จะดีกว่าไม่หรือที่พวกเขาจะต้องตายก่อนเวลาสักหน่อยเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานในโลกนี้? การมีชีวิตอยู่จนถึงอายุ 200 ปี ในโลกที่อัดแน่นไปด้วยผู้คนจะมีประโยชน์อะไร? อย่าแปลกใจที่รู้ว่ามีคนที่มีทัศนคติเช่นนี้ อาจกล่าวได้ว่ามนุษยชาติส่วนใหญ่ซึ่งตาบอดเนื่องจากติดยาเสพติดกินศพ คิดเช่นนั้นในปัจจุบัน แต่ฉันขอประกาศอย่างเคร่งขรึมต่อคนทั้งโลกว่ามนุษย์ทุกคนจะต้อง

Machine Translated by Google

บริโภคพืชในสภาพดิบ นี่คือคำสั่งของธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม ฉันไม่ปฏิเสธว่าความปรารถนาที่จะรับใช้มนุษยชาติมีความปรารถนาที่จะรับใช้มนุษยชาติมาโดยตลอด แต่เมื่อพวกเขาเห็นความล้มเหลวของความพยายาม พวกเขาควรเปลี่ยนขั้นตอนที่เป็นอันตรายโดยไม่ชักช้า และควรหยุดการตีพิมพ์หนังสือทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อเหล่านั้นทันที มิฉะนั้นพวกเขาจะต้องถูกสาปแช่งจากรุ่นต่อ ๆ ไปอย่างแน่นอน หลังจากที่ได้รวบรวมข้อเท็จจริงและตัวเลขที่ขัดแย้งกันทั้งหมดที่พบในหนังสือเกี่ยวกับโภชนาการ ข้าพเจ้าได้ร่อนและชั่งน้ำหนักหลักฐานที่มีอยู่อย่างระมัดระวัง และได้ข้อสรุปพื้นฐานว่า ตราบเท่าที่เกี่ยวกับโภชนาการ
นับแต่นี้ไป มวลมนุษยชาติควรคิดเหมือนกันและ ให้อาหารเหมือนกัน

ข้อสรุปนี้จะต้องไม่มีความกังขาหรือความขัดแย้งใดๆ

ดังนั้นเมื่อหนังสือเกี่ยวกับธาตุอาหารแต่ละชนิดและโภชนาการเฉพาะต่างๆ ที่ตีพิมพ์มาจนถึงขณะนี้ได้ทำหน้าที่ของตนแล้ว จึงต้องถอนออกจากการจำหน่ายเสียทั้งหมด เพื่อว่าจิตใจของประชาชนจะได้ไม่สับสนกับทฤษฎีที่ไม่มั่นคงและขัดแย้งกันอีกต่อไป . กล่าวอีกนัยหนึ่ง หนังสือทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและ "คุณประโยชน์" ของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ ควรถูกห้าม เช่นเดียวกับสิ่งพิมพ์ที่เป็นอันตรายทั้งหมดซึ่งพยายามพิสูจน์ว่าคุณค่าของอาหารบางชนิดนั้นขึ้นอยู่กับสารอาหารบางชนิดที่มีอยู่ในนั้น

แม้แต่หนังสือที่ผู้เขียนพยายามยืนยันความเหนือกว่าของผลไม้บางประเภทเมื่อเปรียบเทียบกับหนังสือประเภทอื่น ๆ ก็ถือว่าฟุ่มเฟือย การวิจัยในอนาคตส่วนใหญ่อาจมุ่งเน้นไปที่การทดลองทั่วไปเพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็นในการกำหนดระดับการพัฒนาและข้อดีของอาหารประเภทหนึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเภทอื่น
ตัวอย่างเช่น อาจมีการศึกษาเพื่อยืนยันความแตกต่างในวงกว้างระหว่างผลไม้ ธัญพืช ถั่ว ถั่ว ผัก
ใบเขียว และราก หากความแตกต่างดังกล่าวมีอยู่จริง

Machine Translated by Google

นับแต่นี้ไป ควรจะเป็นหน้าที่หลักของนักเขียน นักวิทยาศาสตร์ แพทย์ นักข่าว และนักมนุษยธรรมที่ก้าวหน้าทุกคน ที่จะต้องแสดงให้ประชาชนทั่วไปเห็นทุกแง่มุมของความเสียหายอันใหญ่หลวงอันเกิดจากการเสื่อมถอยของสารอาหารตามธรรมชาติ และเตือนใจประชาชนให้ปฏิบัติตามศีลอย่างไม่มีเงื่อนไข ของธรรมชาติ

ร่างจริงและร่างปลอม

ผู้บริโภคอาหารปรุงสุกเป็นประจำนั้นแท้จริงแล้วคือการรวมกันของคนสองคนในหนึ่งเดียว เขามีสองร่าง ร่างกายแรก ซึ่งก็คือมนุษย์ที่แท้จริง ก็คือมนุษย์ที่แท้จริงนั่นเอง ผู้ซึ่งถูกเรียกให้เกิดมาโดยการหล่อเลี้ยงตามธรรมชาติและยังคงรักษาไว้ด้วยสารอาหารตามธรรมชาติ ร่างที่สอง FALSE MAN เกิดขึ้นมาโดยการใช้อาหารเทียมที่ไม่เป็นธรรมชาติ ปรุงสุก และยังคงมีชีวิตอยู่ด้วยสารอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติเพียงอย่างเดียว

เซลล์ทั้งหมดในร่างกายมนุษย์ซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง มีความเชี่ยวชาญและกระตือรือร้น เพื่อรักษาชีวิตและทำให้คนเราลุกขึ้นยืนได้นั้นถูกสร้างขึ้น บำรุง ดำเนินการ และแทนที่ด้วยอาหารจากธรรมชาติทั้งหมด เซลล์เหล่านี้คือเซลล์ที่ให้ความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ ควบคุมการหดตัวของหัวใจ ส่งแรงกระตุ้นของสมองไปยังร่างกาย และสร้างสารคัดหลั่ง นอกจากเซลล์ที่มีการพัฒนาอย่างสูงเหล่านี้แล้ว ยังมีเซลล์อื่นๆ ที่มีความคล้ายคลึงผิวเผินกับเซลล์ปกติ แต่ในความเป็นจริงแล้ว มีโครงสร้างขั้นพื้นฐานที่สุด ขาดกลไกและกลไกที่จำเป็นสำหรับการทำงานเฉพาะทาง และโดยทั่วไปจะเสื่อมและเป็นโรค เซลล์เหล่านี้เกิด ขยายพันธุ์ และขยายพันธุ์โดยสิ้นเชิงโดยแลกกับอาหารที่ผิดธรรมชาติและเสื่อมคุณภาพ

ในสิ่งมีชีวิตของผู้ติดอาหารปรุงสุก มนุษย์จริงๆ ครอบครองพื้นที่น้อยมากห้องจริงๆ แม้ในกรณีที่เป็นคนที่ผอมที่สุด สัดส่วนของร่างกายก็ประกอบด้วยเซลล์ที่ไม่ได้ใช้งาน

แต่ละต่อมหรืออวัยวะต้องการเซลล์เฉพาะทางจำนวนหนึ่ง แต่ทันทีที่มีการสร้างส่วนเสริมที่จำเป็นของเซลล์ดังกล่าว การสร้างเซลล์เพิ่มเติมในอวัยวะที่กำหนดจะหยุดลง

Machine Translated by Google

ไม่อย่างนั้นมันก็จะขยายใหญ่โตจนเกินพอดี บัดนี้ เนื่องจากเซลล์ที่แอคทีฟถูกเรียกให้ดำรงอยู่โดยการบำรุงตามธรรมชาติเท่านั้น ในขณะที่ผู้ติดอาหารไม่ได้ให้ปริมาณอาหารตามธรรมชาติแก่ร่างกายของเขาตามที่จำเป็น อวัยวะจึงจำเป็นต้องชดเชยการขาดที่เกิดขึ้นและรักษาขนาดของมันให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมด้วยการรวบรวม เซลล์ที่ไม่ได้ใช้งานจำนวนหนึ่งที่ผลิตจากอาหารปรุงสุก เซลล์ที่ไร้ประโยชน์และเป็นปรสิตดังกล่าวมีอยู่มากมายในทุกอวัยวะและระบบของผู้ติดอาหาร ไม่รวมกระดูก เล็บ และเส้นผม

อย่างไรก็ตาม ร่างกายของบางคนยังสามารถต่อสู้กับอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แท้จริงแล้ว เป็นการดีที่สุดที่จะป้องกันไม่ให้เกิดคนจอมปลอมโดยการลดความอยากอาหาร ความผิดปกติของกระเพาะอาหาร อาการคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ ปวดหัว และวิธีอื่นที่คล้ายคลึงกัน คนสายตาสั้นมองว่าอาการที่ต้องระวังดังกล่าวเป็นสัญญาณของความอ่อนแอของร่างกาย ดังนั้นแทนที่จะหยุดการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ พวกเขากลับสนับสนุนให้ใช้ให้มากขึ้นเพื่อ "บำรุงและเสริมสร้าง" ผู้ป่วย และเมื่ออยู่ภายใต้การโจมตีของอาหารที่ "มีคุณค่าทางโภชนาการ" อย่างต่อเนื่อง การต่อสู้ที่ยืดเยื้อและยืดเยื้อก็สิ้นสุดลงอย่างน่าเศร้าด้วยความพ่ายแพ้ของมนุษย์จริงๆ สิ่งมีชีวิตถูกบังคับให้ละทิ้งความต้านทานอันเหนียวแน่นและ "ปรับตัว" ตัวเองให้เข้ากับอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติเหล่านั้น นี่เป็นสัญญาณของการกำเนิดของชายจอมปลอม ซึ่งในไม่ช้าก็เริ่มกลืนกินเหมือนหมาป่าและเติบโตอย่างไม่อาจต้านทานได้ แต่คนสายตาสั้นกลับมองว่าการเติบโตนี้เป็นสัญญาณที่ชัดเจนของการฟื้นตัว

ในช่วงเวลาหนึ่งการต่อต้านเริ่มอ่อนลง และทุกวันนี้ก็มาถึงขั้นที่เด็กจำนวนมากเกิดมาพร้อมกับสองร่าง เด็กเช่นนี้เริ่มพัฒนาคนจอมปลอมก่อนที่พวกเขาจะเกิดมาในโลกด้วยซ้ำ คุณสามารถมองเห็นผู้ชายจอมปลอมได้ในทุกย่างก้าวบนบั้นท้ายและขาของผู้หญิง บนแก้มอ้วนๆ ของเด็กๆ บนพุงและคอของผู้ชาย และที่อื่นๆ ชายจอมปลอมแปลงโฉมร่างที่สวยงามของหญิงสาวในช่วงชีวิตรุ่งเรืองทำให้ผู้ใหญ่ขาดความสามารถในการทำงาน มันแทรกซึมเข้าไปในหัวใจ ไต หลอดเลือด ต่อมและเนื้อเยื่อของมนุษย์ และทำให้กิจกรรมต่างๆ เป็นอัมพาต โดยทั่วไปแล้ว มันจะจับผู้ชายจริงๆ ไว้ในเงื้อมมือของมัน และค่อยๆ บีบและรัดคอเขา

Machine Translated by Google

เมื่อผู้เสพอาหารปรุงสุกสามารถสนองความหิวของตนด้วยการบริโภคผลไม้ หมายความว่า ณ ขณะนั้นมนุษย์ที่แท้จริงจะอิ่มจนอิ่ม และไม่มีความอยากอาหารอีกต่อไป แต่ชายจอมปลอมไม่ได้รับสารอาหารตามธรรมชาติเลย ดังนั้นเขาจึงต้องการอาหารพิเศษของตัวเองในตอนนี้ สิ่งที่ทำให้เรื่องโชคร้ายเป็นพิเศษคือความจริงที่ว่าเขาแสดงความปรารถนาเชิงลบผ่านปากของมนุษย์จริงๆ ความอยากอาหารปรุงสุกอย่างโลภเป็นความปรารถนาของสัตว์ประหลาดตัวนั้น และไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์จริงๆ ความอยากนั้นเปลี่ยนไปสู่ความตะกละในขณะที่ความหลงใหลอันโหดร้าย การเสพติด และความปรารถนาเชิงลบทั้งสองมารวมตัวกัน

ที่นี่เองที่มนุษย์ที่แท้จริงทำหน้าที่ที่น่ารังเกียจที่สุดโดยไม่ต้องคิดหรือใคร่ครวญใดๆ เขาตรากตรำอย่างไม่ลดละวันแล้ววันเล่า หาเงินด้วยความเจ็บปวดและความทุกข์ยากยิ่งนัก ต่อมาด้วยความเจ็บปวดและความทุกข์ยากที่มากขึ้นเรื่อยๆ เขาเปลี่ยนอาหารตามธรรมชาติที่ซื้อมาด้วยเงินที่หามาอย่างยากลำบากให้เป็นสารอันตราย นำเข้าไปในร่างกายของเขาผ่านทาง ปากของมันเอง ย่อยมันในทางเดินอาหารของมันเอง ดูดซึมมันเข้าสู่กระแสเลือดของมัน แล้วส่งมันไปยังสัตว์ร้ายตัวนั้นซึ่งเป็นศัตรูตัวฉกาจที่สุดของมัน ซึ่งมันเลี้ยงดูและเลี้ยงดูอยู่ในอกของมันเอง และร่างกายอันน่าชิงชังของเขานั้นมันก็ยังแบกต่อไปด้วยกล้ามเนื้ออันอ่อนแรงของเขา

ในที่นี้ ฉันต้องถามนักชีววิทยาที่ยกย่องโปรตีนและปักหมุดความหวังผิด ๆ เกี่ยวกับศักยภาพของวิตามินเทียม ไม่ว่าพวกเขาจะไม่สงสารชายและหญิงเหล่านั้นที่โยกเยกและเดินโซเซขณะที่พวกเขาเดินไปตามถนน โดยแทบจะไม่สามารถลากน้ำหนักอันมหาศาลของวิตามินเหล่านี้ออกมาได้ คนจอมปลอมที่ขาอ่อนแรง มโนธรรมและเหตุผลของคนเหล่านั้นอยู่ที่ไหน? ไขมันและเนื้ออันไร้ประโยชน์เหล่านั้นไม่ได้ให้อาหารแก่ความคิดเลยหรือ? ท้ายที่สุดแล้ว รูปร่างอ้วนเป็นผลมาจากโปรตีนจากสัตว์ที่ "สมดุลเต็มที่" และขนมปังขาวที่ "ย่อยได้" เพียงแค่พยายามที่จะกีดกันคนอ้วนเหล่านั้นจากขนมปังและเนื้อของพวกเขา และให้อาหารพวกเขาตามกฎพื้นฐานเบื้องต้นของธรรมชาติ จากนั้นสังเกตว่าฝูงปีศาจเหล่านั้นละลายและหายไปภายในเวลาไม่กี่เดือน

เมื่อเราพิจารณาว่าเราจะกำจัดสิ่งที่ฟุ่มเฟือยเหล่านั้นออกไปได้ง่ายเพียงใด
กองเนื้อและเอฟเฟกต์การกู้คืนที่สมบูรณ์โดยวิธีที่ง่ายที่สุดและ

Machine Translated by Google

โดยวิธีธรรมชาติ เราอาจสงสัยว่าเหตุใดผู้ที่มีความโดดเด่นทางวิชาการสูงจึงหันไปใช้วิธีที่เป็นอันตรายและไร้สติที่หลากหลาย โดยปราศจากโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ

มนุษย์จอมปลอมไม่ได้ประกอบด้วยเพียงเซลล์เสื่อมเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยด้วยของเหลวส่วนเกิน ไขมัน คอนกรีต เกลือ สารพิษ และสารอันตรายอื่น ๆ ซึ่งแทรกซึมและแพร่กระจายเข้าไปในโพรงและเนื้อเยื่อของมนุษย์ที่แท้จริง ความเจ็บป่วยทุกอย่าง โดยไม่มีข้อยกเว้น จะถูกเรียกให้เข้าไปอยู่ในห้องขังของคนจอมปลอม มันอยู่ในเซลล์ของคนจอมปลอมเช่นกันที่มะเร็งได้ถือกำเนิดขึ้น

โรคที่เกิดจากการละเมิดกฎหมายของธรรมชาติ

โรงงานพังมีสาเหตุได้เพียงสองประการเท่านั้น: ขาดสมดุลของวัตถุดิบและความเสียหายจากภายนอก ไม่สามารถมีสาเหตุอื่นได้ ความเสียหายโดยบังเอิญที่เกิดจากสิ่งมีชีวิตของมนุษย์จากแหล่งภายนอก (แผลไหม้ การบาดเจ็บ พิษ และอื่นๆ) นั้นเข้าใจได้ง่าย และไม่มีข้อขัดแย้งเกี่ยวกับวิธีการใช้ในการรักษา

ความเสียหายภายนอกเหล่านี้อาจรวมถึงอันตรายที่ทำต่อสิ่งมีชีวิตโดยยารักษาโรคที่จัดการเองทั้งหมด วิตามินเทียม แร่ธาตุ แอลกอฮอล์ นิโคติน ชา กาแฟ รวมถึงสารพิษมากมายที่ถูกนำเข้าสู่ร่างกายด้วยอาหารที่ปรุงสุก และสะสมอยู่ในอวัยวะทุกส่วน

วัตถุดิบที่กลมกลืนและไร้ตำหนิเพียงชนิดเดียวสำหรับมนุษย์สิ่งมีชีวิตคือพืชดิบที่ถูกกำหนดโดยธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในร่างกายเหล่านั้นหมายถึงการรบกวนความสอดคล้องของวัตถุดิบของโรงงานที่กำหนด นี่หมายถึงการเคลื่อนย้ายการดำเนินงานที่เหมาะสมของโรงงานนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็หมายถึงโรค เพื่อให้สอดคล้องกับกฎแห่งธรรมชาติ สิ่งนี้จะต้องถือเป็นสัจพจน์ซึ่งไม่ควรมีข้อสงสัยหรือความคิดเห็นที่หลากหลาย

วัตถุดิบของโรงงานมนุษย์เรียกว่า NOURISHMENT

Machine Translated by Google

ธรรมชาติได้สร้างวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ด้วยการคำนวณที่แม่นยำ จนกระทั่งเมื่อเราใส่ผลองุ่นเพียงผลเดียวเข้าไปในปาก ผลเล็กๆ นั้นจะแตกตัวและกระจายไปทั่วสิ่งมีชีวิตเพื่อตอบสนองความต้องการทั้งหมดโดยไม่มีข้อยกเว้น เบอร์รี่นั้นสร้างโครงสร้างเบื้องต้นของเซลล์ธรรมดาก่อน จากนั้นจึงสร้างกลไกภายในทั้งหมดของเซลล์ที่แตกต่าง จัดหาวัตถุดิบที่จำเป็นสำหรับการผลิต ทำความสะอาดและหล่อลื่นชิ้นส่วนส่วนประกอบทั้งหมด และต่ออายุชิ้นส่วนที่เสียหาย แทนที่ชิ้นส่วนที่เก่าและ เซลล์ที่เหนื่อยล้าจากเซลล์ที่อ่อนเยาว์ จ่ายเชื้อเพลิงให้กับมอเตอร์และทำให้พวกมันเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นและพลังงานที่จำเป็น และทำงานอื่น ๆ ที่ต้องการ

ผู้อ่านอาจสงสัยว่าทำไมถึงมีคนไม่กินผลไม้เป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนแต่ก็สามารถเอาตัวรอดได้ คำตอบก็คือ โดยทั่วไปแล้ว แม้แต่คนที่ติดการกินปรุงสุกที่ได้รับการยืนยันมากที่สุดก็ยังต้องได้รับสารอาหารดิบบ้างเป็นครั้งคราว ในบางครั้งเซลล์ปกติจะอดอาหารเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน แต่เนื่องจากผลไม้มีความเข้มข้นมากและเป็นอาหารที่ให้สารอาหารสูง ปริมาณที่น้อยมากทำให้คนเรายืนหยัดได้ แต่ถ้าความอดอยากนั้นยืดเยื้อเป็นเวลานานอย่างไร้เหตุผล (เพราะตัวแบบเองไม่รู้สึกถึงความหิวนี้) ความผิดปกติต่าง ๆ แผลและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ก็ปรากฏขึ้นในร่างกายซึ่งร้ายแรงที่สุดก็คือโรคเลือดออกตามไรฟัน

ในช่วงที่มีเลือดออกตามไรฟัน เซลล์จะค่อยๆ สูญเสียไป ซึ่งเกิดจากการขาดส่วนประกอบทางโภชนาการที่เหนือกว่า ต่อมาผนังของเส้นเลือดฝอยเริ่มแตกออก ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดมากเกินไป ตอนนี้เหงือกเริ่มมีสีขุ่นและเป็นรูพรุน ฟันหลุด และทั่วทั้งร่างกายของผู้ป่วยเต็มไปด้วยแผล ในมุมมองของคนสายตาสั้น โรคนี้เกิดจากการขาดวิตามินซีโดยสิ้นเชิง อาหารปรุงสุก ยา และวิตามินเทียมทั้งหมดในโลกไม่มีอำนาจที่จะช่วยชีวิตผู้ป่วยดังกล่าวได้ หากเขาไม่รับประทานผักหรือผลไม้สด ความตายของเขาเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ธรรมชาติเป็นไปตามใจมนุษย์มาก แต่มนุษย์ก็ใช้ประโยชน์จากความตามใจนั้น นักเซลล์วิทยาชาวอเมริกัน EV Cowdry

Machine Translated by Google

กล่าวว่า: "การสูญเสียเศรษฐกิจทางร่างกายของการบริการที่ได้รับการฝึกโดยเซลล์ที่กลายเป็นเนื้อร้ายนั้นไม่ใช่เรื่องร้ายแรง เนื่องจากมีส่วนเกินในเซลล์พิเศษทุกประเภทซึ่งสามารถเรียกได้ในกรณีที่จำเป็น เรียกว่าทุนสำรองทางสรีรวิทยา เก้าในสิบ ของต่อมหมวกไต, 1/2 ของปอด, 3/4 ของตับ, 4/5 ของต่อมไทรอยด์และตับอ่อน และม้ามทั้งหมด สามารถกำจัดออกได้อย่างปลอดภัย" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11) แม้แต่นักเซลล์วิทยาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกก็ยังสายตาสั้นมากจนไม่ถือว่าการสูญเสียต่อมเก้าในสิบนั้นร้ายแรงต่อสิ่งมีชีวิต การสูญเสียจะปรากฏแก่เขาเฉพาะเมื่อสิ่งมีชีวิตที่กำหนดหยุดทำงานโดยสิ้นเชิง แต่การศึกษาของ Cowdry ออกมาเพื่อยืนยันความเชื่อของผู้รับประทานดิบว่าการบริโภคอาหารดิบที่ลดลงจะตามมาด้วยจำนวนเซลล์ที่ทำงานอยู่ลดลงตามสัดส่วน และด้วยเหตุนี้ ความสามารถในการทำงานของต่อมหรืออวัยวะที่กำหนด บ่อยครั้งอวัยวะของผู้ติดยาที่ปรุงสุกจะคงอยู่ได้โดยใช้แรงงานเพียงหนึ่งในสิบหรือหนึ่งในห้าของเซลล์เสริมตามปกติ

เมื่อบัญชีครบกำหนดถูกนำมาใช้ตามกฎหมายของธรรมชาติ สาเหตุของการไม่มีโรคยังคงซ่อนเร้นอยู่ ทุกอย่างจะชัดเจนราวกับแสงแดด ทันทีที่จำนวนเซลล์ปกติและเซลล์ที่ทำงานอยู่ลดลงเนื่องจากปริมาณอาหารตามธรรมชาติที่ลดลง ต่อมและอวัยวะต่างๆ จะล้มเหลวในการดำเนินงาน และผลผลิตก็แย่ลง ไม่เพียงพอ และบกพร่อง เนื่องจากขาดวัตถุดิบ ส่งผลให้ต่อมและอวัยวะต่างๆ ที่ได้รับนั้นป่วย อีกครั้ง เนื่องจากเซลล์ที่ยังทำงานอยู่มีจำนวนน้อยและเซลล์ที่เหลืออยู่ก็อดอยากและหมดแรง ผนังของหัวใจจึงขยายตัวและลิ้นหัวใจเสียหาย ส่วนที่บอบบางของผิวหนัง ลำไส้ กระเพาะอาหาร และส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่อยู่ภายใต้แรงกดดันคงที่จะบกพร่อง เส้นเลือดฝอยขยายตัวแล้วแตก ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มีน้ำมูกไหลออกจากเยื่อเมือก ปวดประจำเดือน ริดสีดวงทวาร กลาก เป็นต้น ฟันผุเนื่องจากขาดสารอาหารที่เพียงพอ ผมเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือร่วงหล่น ในเวลาเดียวกัน ด้วยการสะสมของสารพิษที่นำเข้าสู่ร่างกายผ่านทางอาหารปรุงสุก ข้อต่อก็ไร้ความสามารถ ผนังหลอดเลือดถูกปกคลุมไปด้วยคราบแข็ง หิน (หรือนิล) ก่อตัวขึ้นใน

Machine Translated by Google

กระเพาะปัสสาวะ; เส้นโลหิตตีบ, ความดันโลหิตสูง, อาการปวดตะโพก, โรคไขข้อ, โรคเกาต์และโรคอื่น ๆ ปรากฏขึ้น ในที่สุดก็กลายเป็นเรื่องง่ายที่จะอธิบายสาเหตุของการโจมตีแบบ Apoplectic และ

มะเร็ง.

ผู้รับประทานอาหารปรุงสุกไม่ควรถือว่าตนเองมีสุขภาพที่ดี รากฐานของสุขภาพที่ไม่ดีของเขาถูกวางโดยแม่ที่ปรุงสุกและติดยาตั้งแต่ก่อนที่เขาจะเกิดด้วยซ้ำ อวัยวะของเขาเสื่อมถอยและทุกช่วงเวลาที่ตกอยู่ในอันตรายหรือกำลังหมดแรงสำรองสุดท้าย หลังจากอ่านบรรทัดเหล่านี้แล้ว ใครก็ตามที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพของเขาและใส่ใจชีวิตของเขาจะต้องตัดสินใจอย่างแน่วแน่ในการหลีกเลี่ยงอันตรายนั้นและซ่อมแซมความเสียหายที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเขาอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็นโรคอ้วนและความดันโลหิตสูงไม่ควรลังเลใจสักครู่ เพราะชีวิตของพวกเขาแขวนอยู่บนเส้นด้าย พวกเขาจะต้องไม่ยอมให้คำที่เป็นลางร้าย "ไม่คาดคิด" ปรากฏในประกาศข่าวมรณกรรมของพวกเขาในวันพรุ่งนี้ คำนั้นเป็นหลักฐานที่ชัดเจนที่สุดถึงความโง่เขลาของคน "อารยะ"

ลูกน้อยไม่ควรร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เขาไม่ควรผ่านคืนกระสับกระส่ายหรือเป็นโรคกระเพาะและยังเป็นไข้ให้น้อยลง และเขาไม่ควรขาดวิตามินหรือแคลเซียมเลย

ทั้งหมดนี้เป็นผลจากอาหารปรุงสุก นม และความด้อยของนมแม่ที่ปรุงสุก ฉันขอประกาศครั้งแล้วครั้งเล่าว่าการที่เด็กแรกเกิดคุ้นเคยกับอาหารที่ปรุงสุกถือเป็นความผิดที่โหดร้ายที่สุด จนถึงขณะนี้ผู้ปกครองทุกคนได้กระทำความผิดนี้โดยไม่ได้ตั้งใจ ต่อจากนี้ไปจะถือเป็นอาชญากรรมที่ไตร่ตรองไว้ล่วงหน้า พรุ่งนี้จะไม่มีพ่อแม่คนใดสามารถบรรเทาความผิดของตนได้

ก่อนตัดสินใจเข้ารับการผ่าตัด ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารดิบให้ครบถ้วน หากอวัยวะที่เสียหายไม่ได้สูญเสียส่วนเสริมของเซลล์ที่ทำงานอยู่ไปจนหมด อวัยวะนั้นก็อาจได้รับความสามารถในการทำงานกลับคืนมาอย่างเต็มประสิทธิภาพโดยการให้กำเนิดเซลล์ที่แข็งแรงและกำจัดเซลล์ที่เป็นโรคออกไป

ตราบใดที่ยังมีเซลล์ที่เป็นโรคในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ ก็มีความอยากอาหารปรุงสุกอย่างมาก แต่เมื่อร่างกายได้รับการชำระล้างเซลล์ที่เป็นโรคแล้ว การมองเห็นอาหารที่ปรุงสุกก็เติมเต็มความเป็นจริง

Machine Translated by Google

คนที่รังเกียจแต่กลับมีความสุข ยิ่งรู้สึก "หิว" มากเท่าไร โรคก็จะยิ่งลึกและรุนแรงมากขึ้นเท่านั้น กล่าวโดยสรุป ความอยากอาหารปรุงสุกคือความอยากเป็นโรค และความปรารถนานั้นคงอยู่เป็นเครื่องหมายแสดงการคงอยู่ของโรค ดังนั้นเพื่อที่จะปราบและทำลายล้างโรคได้ จำเป็นต้องอดอาหารคนจอมปลอม

ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรได้รับอาหารดิบในปริมาณจำกัดอย่างยิ่งทันที เช่น แอปเปิ้ลหรือองุ่นหนึ่งปอนด์ต่อวัน

ปริมาณนี้เพียงพอที่จะทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้ ในขณะที่เซลล์มะเร็งที่ไม่สามารถรับส่วนแบ่งได้ก็จะค่อยๆ ตายไป ผู้ที่ถูกตัดสินประหารชีวิตไม่มีสิทธิ์ใด ๆ ที่จะพอใจเพดานปากของตนโดยแลกกับการเร่งจุดจบของเขาอีกต่อไป

บัดนี้เรามาดูกันว่าสารพิษกว่า 350,000 ชนิดที่พวกเขาตั้งชื่อว่ายาจะเป็นประโยชน์อะไรแก่เราบ้าง

พวกมันสามารถเพิ่มจำนวนเซลล์ที่แตกต่าง เสริมสร้างเซลล์ที่อ่อนแอให้แข็งแรง หรือให้ความสามารถในการทำงานใหม่แก่เซลล์ที่พิการได้หรือไม่? พวกเขาสามารถจัดหาวัตถุดิบให้กับต่อมที่อดอยากหรือทดแทนองค์ประกอบทางโภชนาการที่ถูกทำลายโดยไฟได้หรือไม่? พวกเขาสามารถเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจหรือทำความสะอาดหลอดเลือดของสิ่งสกปรกได้หรือไม่? พวกเขาสามารถหยุดการไหลอย่างต่อเนื่องของความสกปรกและสารพิษที่เข้าสู่ร่างกายของเราด้วยอาหารปรุงสุกได้หรือไม่? ในที่สุด พวกเขาสามารถแยกและทำลายเซลล์มะเร็งทีละเซลล์หรือนำกลับคืนสู่ร่างกายได้หรือไม่? บางทีสารพิษเหล่านั้นอาจกลายเป็นส่วนสำคัญในการบำรุงเลี้ยงของเรา และด้วยการกำกับดูแลที่ธรรมชาติลืมที่จะรวมสารพิษเหล่านั้นไว้ในอาหารตามธรรมชาติ

ความจริงของเรื่องนี้ก็คือผลของสารเหล่านั้นนั่นเอง

เสกสรร ลวงตา ปรากฏ ขัดแย้ง เป็นอันตรายอย่างคงเส้นคงวา

วรรณกรรมมากมายเกี่ยวกับคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ของยาเป็นตำนานในยุคของเรา โลกแห่งความเชื่อโชคลางขนาดมหึมายึดครองผู้คนทั้งหมดในโลกนี้ภายใต้อิทธิพลของมันและยาพิษที่เข้ามามีบทบาทเป็นเครื่องรางของขลัง

เราต้องลงมาจากจุดสูงสุดของจินตนาการและใช้ทัศนคติที่เป็นจริงต่อปัญหาเหล่านี้ เซลล์ขนาดเล็กในตัวเองมีโครงสร้างที่ซับซ้อนมากกว่าโรงงานที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งหมด นี่คือ

Machine Translated by Google

เห็นได้ชัดจากข้อเท็จจริงง่ายๆ ที่ว่าด้วยความพยายามร่วมกันของพวกเขา ผู้เชี่ยวชาญในโลกไม่เคยสามารถสร้างเซลล์ที่มีชีวิตแม้แต่เซลล์เดียวให้ดำรงอยู่ได้ แต่ทุกอวัยวะก็ประกอบด้วยเซลล์จำนวนนับล้านเซลล์ อย่างไรก็ตาม แพทย์ธรรมดาๆ ก็จินตนาการว่าตัวเองเป็นผู้เชี่ยวชาญในโลกอันกว้างใหญ่เหล่านั้น เมื่อแพทย์คนนั้นเขียนชื่อ "ยา" ที่มีพิษบางชนิดลงบนกระดาษ เขาก็คิดอย่างไร้เดียงสาว่าเขาสามารถฟื้นฟูการทำงานที่ไม่เป็นระเบียบของโรงงานหลายล้านแห่งได้ด้วยใบสั่งยาพิษชนิดเดียว ฉันจับมือลูกเล็กๆ ของฉัน หลายปีแล้วที่เดินทางจากประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่งด้วยความหวังว่าจะได้พบยาอายุวัฒนะที่น่าอัศจรรย์และให้ชีวิต! เป็นความหวังอันเพ้อฝันเหมือนกันที่คนไข้ทุกคน ไม่ว่าเขาจะมีอาการอะไรก็ตาม วันนี้จะมาเคาะประตูบ้านหมอหรือเข้าคิวโรงพยาบาลแทน

ในขณะที่การรักษาโรคทุกโรคเพียงอย่างเดียวนั้นอยู่ในมือของผู้ป่วยเองทั้งหมด สาเหตุของโรคทั้งหมดจะพบได้ในเหตุเพลิงไหม้ในครัว เมื่อไฟนั้นหายไป ความทุกข์ทรมานของมนุษย์ก็จะหายไปด้วย การรับประทานอาหารดิบอย่างสมบูรณ์ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ป้องกันการเจ็บป่วยทุกประเภทเท่านั้น แต่ยังช่วยรักษาโรคทั้งหมดที่ติดเชื้อไปแล้วได้อย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่โรคเล็กน้อยที่สุดไปจนถึงร้ายแรงที่สุดและซับซ้อนที่สุด โดยมีเงื่อนไขว่าอวัยวะที่ได้รับผลกระทบยังคงมีสัญญาณของชีวิตอยู่

ในหนังสือเล่มเล็กๆ เล่มนี้ ฉันไม่สามารถจัดการกับเรื่องนี้ได้ยาวๆ เสนอเพียงตัวอย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว โรคหัวใจและหลอดเลือดถือเป็นภัยร้ายของมนุษยชาติในทุกวันนี้ ในบางประเทศ อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคต่างๆ ของหัวใจมีมากกว่าครึ่งหนึ่งของอัตราการเสียชีวิตทั้งหมด และสัดส่วนนี้ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยาที่มีอยู่ทั้งหมดเพื่อรักษาโรคเหล่านั้นเป็นเพียงมาตรการเสกสรรเท่านั้น การทำให้ร่างกายเป็นพิษ ระคายเคือง หรือในทางกลับกัน ทำให้เส้นประสาทหยุดชะงักและกระตุ้นการทำงานของหัวใจ จะทำให้ร่างกายขาดกำลังที่เหลืออยู่ ร่วมเป็นสักขีพยานข้อเท็จจริงที่ว่าแพทย์เป็นเหยื่อหลักของโรคหลอดเลือดสมอง ในบรรดาโรคต่างๆ ความผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือดสามารถรักษาได้ดีที่สุด Raw-Veganism จะยุติการสังหารหมู่ที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น

Machine Translated by Google

หากผู้ป่วยที่จวนจะเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจในอีกไม่กี่สัปดาห์หรือหลายเดือน ควรหลบภัยตามกฎธรรมชาติและเปลี่ยนมารับประทานอาหารดิบแทนในวันนี้ เขาจะรู้สึกว่าอาการของเขาดีขึ้นทันทีเกือบในชั่วข้ามคืน ตั้งแต่วันแรกที่หลอดเลือดของเขาจะเริ่มสูญเสียสิ่งสกปรกอย่างรวดเร็ว และผนังหลอดเลือดดำ เช่นเดียวกับหัวใจและลิ้นหัวใจของเขา จะได้รับชีวิตใหม่พร้อมกับเซลล์ใหม่ที่ทำงานอยู่ ค่อยๆ กลับคืนความยืดหยุ่นและความกระชับที่เหมาะสม ผลก็คือ แทนที่จะเสียชีวิตภายในไม่กี่สัปดาห์ ผู้ที่เพิ่งเริ่มรับประทานอาหารดิบจะสามารถตั้งตารอที่จะมีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีต่อไปอีก 50 ปี หรือมากกว่านั้นด้วยความมั่นใจ เมื่อคำถามหนึ่งคือการแทนที่ชีวิตที่ป่วยไม่กี่สัปดาห์ด้วยชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีเป็นเวลาครึ่งศตวรรษ เราต้องไม่ปล่อยให้ความลังเลคืบคลานเข้ามาในใจของเรา มันไม่ฉลาดเลยที่จะถือว่าการเสียชีวิตกะทันหันและไม่คาดคิด เมื่อฉันเห็นเศษเนื้อและขนมปังเข้าไปในปากของเหยื่อที่ไม่สงสัย ฉันนึกภาพความเสื่อมที่กำลังจะเกิดขึ้นในไม่ช้านี้ในผนังหัวใจและหลอดเลือดของเขา และทุกช่วงเวลาที่ฉันคาดหวังว่าเขาจะหัวใจวาย

โดยทั่วไปสาเหตุของโรคมี 4 ประการ ได้แก่ 1.
ขาดจำนวนเซลล์ที่แตกต่าง 2. วัตถุดิบไม่เพียงพอที่จำเป็นสำหรับการทำงานของต่อม 3. การมีอยู่ของสิ่งแปลกปลอมและเซลล์ปรสิตในสิ่งมีชีวิต 4. ความต้านทานของเซลล์ต่อการติดเชื้อแบคทีเรียลดลง การกินดิบต่อสู้กับสาเหตุทั้ง 4 ประการนี้ตั้งแต่เริ่มต้นและเสนอวิธีแก้ปัญหาโรคอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการรับประทานอาหารดิบ ผู้ติดอาหารปรุงสุกบางครั้งอาจประสบกับความรู้สึกไม่สบายต่างๆ มากมาย ซึ่งอาจทำให้คนที่ไม่มีความคิดรู้สึกผิดว่าอาหารจากธรรมชาติทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าและทำให้สุขภาพแย่ลง ความเข้าใจผิดนี้เป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนที่สุดถึงภาวะสายตาสั้นของมนุษย์ในปัจจุบัน ความคิดที่ว่าโภชนาการตามธรรมชาติอาจตามมาด้วยผลลัพธ์ที่ผิดธรรมชาติและเป็นอันตรายนั้นเป็นความคิดที่ไร้สาระที่สุด ซึ่งจะต้องถูกขับออกไปจากความคิดของเราทันที

Machine Translated by Google

ต้องจำไว้ว่าตั้งแต่ 40-50 กิโลขึ้นไปของผู้ชาย

บุรุษจอมปลอมหนักถึงร้อยกิโล ย่อมเริ่มละลายไปทันที พร้อมด้วยเซลล์ที่เป็นโรค ไข มัน คอนกรีต และสารพิษ ก็จะหลั่งไหลเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อจะได้ออกจากร่างกายไปตามสิ่งขับถ่าย ต่างๆ อุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ เมื่อสังเกตดูสิ่งแปลกปลอมในปัสสาวะและเลือด ชายสายตาสั้นจะคิด ว่าเกิดจากสารอาหารตามธรรมชาติ แต่แท้จริงแล้วมาจากร่างกายที่น่าสะอิดสะเอียนของชายจอม ปลอมซึ่งค่อย ๆ สูญสลายหายไปจากร่างกายไปตลอดกาล . นั่นคือสาเหตุที่การเปลี่ยนมากินดิบต้องไม่ ถูกควบคุมโดยเกณฑ์ปกติของวิทยาศาสตร์การแพทย์ แต่เราต้องยอมตามกฎแห่งธรรมชาติอย่าง มั่นใจและรอคอยผลลัพธ์สุดท้ายด้วยความอดทนและอดกลั้น

ในช่วงนั้นอาจมีอาการท้องอืดเกิดขึ้นได้

ปวดลำไส้ ปวดศีรษะ อาการเวียนศีรษะ อาการอ่อนเพลียทั่วไป และอื่นๆ ในบางกรณีปัสสาวะอาจ ขุ่น เท้าอาจบวม อาจมีผื่นขึ้นตามร่างกาย และอาจมีอาการแห้งและคันในบางส่วนของผิวหนัง ทั้งหมด นี้เป็นกระบวนการของการทำให้บริสุทธิ์และการรักษา ดังนั้น เราไม่ควรยอมจำนนต่อความรู้สึก "หิว" และสนุกสนานกับความสงสัยเกี่ยวกับสติปัญญาของพระผู้สร้าง รับประทานอาหารเย็นที่ "มีคุณค่าทางโภชนาการ" ซึ่งเป็นโปรตีนที่ "สมดุลครบถ้วน" และ กรดอะมิโนที่ "ไม่สามารถ ทดแทนได้" เข้ามาช่วย หากโง่เขลาไป อาการต่างๆ เหล่านี้ก็จะหายไปทันทีแต่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ชายจอมปลอมจะถอนหายใจด้วยความโล่งอก และหัวเราะกับความโง่เขลาของลูกผู้ชายจริงๆ และ จะเริ่มเติบโตขึ้นอีกครั้งพร้อมกับชีวิตใหม่

อาการดังกล่าวแตกต่างกันไปตามการเกิดและความรุนแรงในแต่ละคน และอาจหาย ไปเลยในบางกรณีด้วยซ้ำ

ตามกฎแล้ว พวกเขามักจะรุนแรงในผู้สูงอายุและคนอ้วน อ่อนโยนในคนหนุ่มสาว และไม่มีเลยใน เด็กแรกเกิด ซึ่งจะเริ่มเติบโตตามปกติ โดยทั่วไปแล้ว ในร่างกายของคนอ้วนเกินไป ชายจอมปลอมได้ บีบตัวและผอมแห้งชายที่แท้จริงภายใต้แรงกดดันจากน้ำหนักอันหนักอึ้งของเขา ซึ่งเหลือเพียงเล็ก น้อยเท่านั้น ยกเว้น "ผิวหนังและกระดูก" ในช่วงเริ่มแรกของการกินดิบ

Machine Translated by Google

น้ำหนักของบุคคลดังกล่าวจะลดลงมากจนผู้ที่ไม่เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของการเปลี่ยนแปลงจะเริ่มสงสารเขา
แต่นี่เป็นเพียงภาพที่ชัดเจนของสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
ในร่างกายของผู้กินดิบนั้นแท้จริงแล้วชายแท้เริ่มมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตั้งแต่วันแรก และเมื่อกำจัดชายปลอมออกไปแล้วก็จะโตขึ้นเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนกระทั่งถึงน้ำหนักปกติ . ในคนที่ผอมมาก น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของผู้ชายที่แท้จริงจะชดเชยการสูญเสียที่ชายจอมปลอมได้รับ เพื่อให้น้ำหนักสุทธิเพิ่มขึ้นตั้งแต่แรก

การเจริญเติบโตของมนุษย์ที่แท้จริงนี้จะรวดเร็วเป็นพิเศษในเด็กที่ผอม ซีด และอ่อนแอ เราต้องไม่คาดหวังให้เด็กที่กินดิบจะมีหน้าตาอ้วนท้วนและขาอ่อนแอเหมือนเพื่อนเล่นที่กินอาหารปรุงสุก เพราะความอ้วนเป็นสัญญาณของคนจอมปลอม เด็กที่กินดิบจะมีรูปร่างผอมเพรียวและมีล่ำสันอย่างแน่นอน ด้วยความไม่รู้อย่างแท้จริงที่ทำให้พ่อแม่ที่มีความคิดเรียบง่ายชื่นชมยินดีกับความอ้วนท้วนของลูกๆ

เมื่อฉันเปลี่ยนมารับประทานอาหารดิบเป็นครั้งแรก กระบวนการทำให้บริสุทธิ์อย่างกว้างขวางได้เริ่มต้นขึ้นในร่างกายของฉัน ข้าพเจ้าไม่มีอาการอ่อนเพลียแต่อย่างใด แต่ข้าพเจ้ามีอาการปวดในลำไส้ ช่องระหว่างนิ้วและนิ้วเท้าเริ่มแห้ง ตามมาด้วยอาการคันและตกสะเก็ด มีผื่นขึ้นตามร่างกายและผิวหนังบริเวณเท้าบางส่วน แห้งและลอกออกเป็นสะเก็ด เท้าของฉันซึ่งจนถึงตอนนั้นมักจะบวมเล็กน้อย จู่ๆ ก็บวมมากเกินไป และอาการบวมนี้ใช้เวลาหลายเดือนจึงจะบรรเทาลง หลังจากนั้นไม่นานปัสสาวะของฉันก็ขุ่นมาก ตลอดระยะเวลานั้น ฉันออกกำลังกายด้วยการเดินให้ไกลกว่าที่เคยทำมาในชีวิต มันค่อนข้างชัดเจนสำหรับฉันที่ภายใต้ความกดดันอย่างต่อเนื่องของโภชนาการตามธรรมชาติและการออกกำลังกาย กากอาหารที่สะสมในหลอดเลือดและข้อต่อของฉันในช่วง 50 ปีของการรับประทานอาหารปรุงสุกเริ่มละลายหายไปและหายไป เพื่อที่ฉันจะได้มั่นใจมากขึ้นในความเชื่อมั่นของฉัน ฉันจึงหยุดกินดิบทันทีและกินเฉพาะอาหารประเภทเนื้อเป็นเวลาสามวันเท่านั้น ในวันแรกความขุ่นของปัสสาวะของฉันลดลง ในวันที่สองก็เหลือเพียงร่องรอยเล็กน้อยเท่านั้น ในขณะที่ในวันที่สามก็หายไปโดยสิ้นเชิง

เมื่อฉันกลับมาทานอาหารดิบต่อ ปัสสาวะของฉันก็ขุ่นอีกครั้ง แต่

Machine Translated by Google

ไม่รุนแรงเท่าเดิม และจะค่อยๆ หายไปภายในไม่กี่สัปดาห์
การกินปรุงสุกสามวันเห็นได้ชัดว่าทำให้อัตราการชำระล้างร่างกายของฉันช้าลงอย่างรวดเร็ว
บังเอิญฉันได้ค้นพบอีกครั้งในเวลาเดียวกัน การดื่มน้ำพร้อมกับอาหารรสเค็มทำให้น้ำหนักตัวของฉันเพิ่มขึ้นสามกิโลกรัมในหนึ่งวัน

โชคดีที่ฉันกลับมามีน้ำหนักเท่าเดิมในวันที่สี่หลังจากกลับมารับประทานอาหารดิบอีกครั้ง

บางทีมันอาจจะดีสำหรับมือใหม่ที่อยากทานอาหารดิบๆ
ทำซ้ำหลังจากงดอาหารปรุงสุกไม่กี่เดือน เมื่อเปรียบเทียบโภชนาการทั้งสองระบบ เขาก็ยิ่งมั่นใจมากขึ้นว่าเส้นทางที่เขาเลือกนั้นถูกต้องแน่นอน และหลังจากนั้นเขาก็ไม่ฝันที่จะทำการทดลองซ้ำอีก

อาการบวมรุนแรงที่เท้าของฉันค่อยๆ หายไปในเวลาไม่กี่เดือน ในขณะเดียวกัน ฉันยังต้องทนทุกข์ทรมานจากอาการบวมที่เบาบางลงเป็นเวลานาน สิ่งเหล่านี้ก็ลดลงเช่นกันในช่วงไม่กี่ปีถัดมา และในที่สุดก็หายไปโดยสิ้นเชิง อาการเดียวกันนี้ปรากฏขึ้นไม่มากก็น้อยในผู้เสพดิบจำนวนมากที่เขียนถึงฉันเกี่ยวกับพวกเขาจากทั่วทุกมุมโลก

ที่สำคัญกว่านั้นคือการหายตัวไปของกองของฉัน โรคริดสีดวงทวารเรื้อรังทำให้ฉันไม่ได้พักผ่อนหรือพักผ่อนเป็นเวลาประมาณ 15 หรือ 20 ปี
ทุกวัน บางครั้งวันละสองครั้ง ฉันจำเป็นต้องเปลี่ยนชุดชั้นใน อาการอักเสบไม่เคยทุเลาลง มีหนอง น้ำมูก และเลือดไหลออกมาอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าฉันจะเปลี่ยนมากินดิบแล้วก็ตาม แม้ว่าอวัยวะย่อยอาหารของฉันจะมีความสม่ำเสมอ แต่สภาพกองของฉันก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงเลย หลังจากพยายามออกแรงทุกครั้งหรือเดินเพียงเล็กน้อย อาการระคายเคืองก็รุนแรงมากจนบางครั้งฉันเคยคิดว่าเพราะการเปลี่ยนแปลงทางสัณฐานวิทยาที่เกิดขึ้นบางทีกองก็ไม่ยอมกินอาหารดิบและใน ท้ายที่สุดฉันควรจะต้องเข้ารับการผ่าตัด แต่ในขณะเดียวกันฉันก็ไม่เคยสูญเสียความหวังในพลังแห่งธรรมชาติ และจริงๆ แล้ว ไม่กี่เดือนต่อมา อาการก็เริ่มดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อาการระคายเคืองรายวันเปลี่ยนเป็นสัปดาห์ละสองครั้ง จากนั้นเป็นสัปดาห์ละครั้ง เดือนละครั้ง

Machine Translated by Google

และต่อมาก็เป็นทุกๆ สองหรือสามเดือน จนในที่สุดการรักษาก็ประสบผลสำเร็จจนวันนี้ฉันไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นโรคริดสีดวงทวารเลยด้วยซ้ำ การรักษาเร็วขึ้นเป็นพิเศษเมื่อฉันเริ่มทานสลัดข้าวสาลีงอกทุกวัน บัดนี้สถานการณ์เหล่านี้ทำให้เราเผชิญหน้ากับความจริงที่สำคัญที่สุด

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าโรคริดสีดวงทวารมีสาเหตุมาจากความยืดหยุ่นของผนังทวารหนักลดลง และการบวมของหลอดเลือดดำบริเวณปลายล่างของลำไส้ การรักษาโรคริดสีดวงทวารด้วยการกินดิบเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าผนังลำไส้และหลอดเลือดจะค่อยๆ สร้างขึ้นใหม่โดยทดแทนเซลล์ที่เสื่อมสภาพในร่างกายด้วยเซลล์ที่ทำงานอยู่ ผนังลำไส้และหลอดเลือดจะค่อยๆ สร้างขึ้นใหม่ ทำให้ได้รับความยืดหยุ่นและความแน่นที่จำเป็นตามที่ต้องการ . สิ่งที่สำคัญกว่านั้นก็คือความจริงที่ว่ากระบวนการนี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันในลำไส้ กระเพาะอาหาร หลอดเลือดดำ เส้นเลือดฝอย และเส้นประสาทและในทุกอวัยวะและต่อมต่างๆ โดยไม่มีข้อยกเว้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง สิ่งมีชีวิตที่ไม่เป็นระเบียบและเป็นโรคของผู้รับประทานอาหารปรุงสุกจะได้รับการฟื้นฟูอย่างสมบูรณ์ด้วยส่วนประกอบใหม่ของเซลล์ที่อายุน้อย มีความเชี่ยวชาญและมีสุขภาพดี การเพิ่มพลังทางเพศด้วยการกินดิบๆ จะทำให้ทุกคนประหลาดใจ แม้ว่าในกิจกรรมทางเพศการกลั่นกรองอย่างเข้มงวดควรเป็นหลักการที่มั่นคงของเรา ในกีฬาผู้กินดิบจะสร้างสถิติใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน นี่คือที่ซึ่งความฝันอันยาวนานของนักเล่นแร่แปรธาตุซึ่งเป็นน้ำอมฤตแห่งชีวิตถูกค้นพบ พวกเขาไม่ได้เสกผลที่ได้รับภายในไม่กี่ชั่วโมงด้วยยา แต่เป็นกระบวนการพื้นฐานในการรักษาโรคผ่านการสร้างสิ่งมีชีวิตทั้งหมดขึ้นมาใหม่

โดยมีเงื่อนไขว่าเซลล์ของอวัยวะหรือต่อมจะไม่ได้ใช้ไปจนหมด การบำรุงตามธรรมชาติจะช่วยให้เซลล์สามารถฟื้นฟูส่วนเสริมที่จำเป็นของเซลล์โดยการให้กำเนิดเซลล์ใหม่ และในขณะเดียวกันก็กำจัดเซลล์ที่เป็นโรคและไร้ประโยชน์ออกไป แต่ไม่มีทางที่จะทำให้อวัยวะที่เสียไป เช่น ฟันผุ กลับคืนสู่สภาพเดิมไม่ได้เลย

ด้วยเหตุนี้ ในเรื่องสุขภาพ การผัดวันประกันพรุ่งจึงเป็นอันตราย

คนที่ปรุงสุกใช้ชีวิตโดยใช้อวัยวะและต่อมต่างๆ ประมาณหนึ่งในห้าถึงหนึ่งในสิบ แต่ตราบใดที่เขาสามารถยืนด้วยขาได้ เขาก็ถือว่าตัวเองมีสุขภาพดี ที่แย่กว่านั้นคืออันตรายจากการถูกกีดกัน

Machine Translated by Google

แม้แต่หนึ่งในสิบก็ยังแขวนอยู่เหนือเขาตลอดเวลาเหมือนกับดาบของ Damocles โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขาทานอาหารเย็นที่ "ดี" สักสองสามครั้ง

การสืบสวนของนักเซลล์วิทยาแสดงให้เห็นว่า นอกจากเซลล์ที่ไม่ปกติแล้ว ยังพบเซลล์ยักษ์หลายนิวเคลียส (โพลีคาริโอไซต์) เซลล์ขนาดใหญ่ที่ไม่มีนิวเคลียส (เมกะคาริโอไซต์) และเซลล์เสื่อมประเภทอื่นๆ ในร่างกายมนุษย์ เซลล์ดังกล่าว "ตามปกติ" จะปรากฏในอวัยวะและต่อม
ทั้งหมด และแม้แต่ในกระแสเลือดของผู้ปรุงสุก นักวิทยาศาสตร์การวิจัยที่มองเห็นความผิดปกติเหล่านี้และความผิดปกติอื่นๆ ในอวัยวะของผู้ติดอาหารทุกชนิด จำเป็นต้องพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเหตุการณ์ "ปกติ" หรือ "ธรรมชาติ"

อาหารธรรมชาติไม่อยู่ในอวัยวะย่อยอาหารนานเกินสองสามชั่วโมง และจะย่อยหรือไม่ก็ตามก็ออกจากร่างกายตามช่องทางปกติ ส่วนอาหารปรุงสุกโดยเฉพาะที่มาจากสัตว์จะค้างอยู่ในทางเดินอาหารเป็นเวลาสามชั่วโมง หรือสี่วัน บางครั้งอาจเป็นสัปดาห์ เป็นที่ทราบกันดีว่าทันทีที่เซลล์สัตว์ตายจะเริ่มสลายตัว และปล่อยสารพิษหลายชนิดออกมา ดังนั้นจึงไม่มีอาหารสัตว์ปลอดพิษอยู่บนโต๊ะของผู้ปรุงสุก จึงไม่น่าแปลกใจที่หลังจากอยู่ในท้องของมนุษย์เป็นเวลาสามหรือสี่วันที่อุณหภูมิ 38°C อาหารสัตว์จะถูกเปลี่ยนเป็นสารพิษโดยสิ้นเชิง บางครั้งกระบวนการนี้ก้าวหน้าไปมากจนหลังจากที่พวกมันทำลายผนังลำไส้และผสมกับหนอง น้ำมูก และเลือดในปริมาณมากเท่านั้นที่จะออกจากสิ่งมีชีวิตได้สำเร็จ วันที่สอง คนไข้จะบ่นว่ามีอาการผิดปกติเล็กน้อยในกระเพาะอาหาร แพทย์แนะนำให้ใช้เกลือแกงเพื่อป้องกันการเน่าเปื่อยดังกล่าว ราวกับว่าพวกเขาต้องการเปลี่ยนช่องท้องของมนุษย์ให้เป็นถังใส่เนื้อเค็ม คนโง่เขลาเชื่ออย่างไร้เดียงสาว่าทุกสิ่งที่กระเพาะยอมรับนั้นจะไม่เป็นอันตราย ในขณะที่ข้าวขัดสี ขนมปังขาว หรือน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายที่สุดของอาหารทุกชนิด จะไม่ทำให้กระเพาะเกิดปฏิกิริยาทันที บางคนถึงกับสงสัยว่าโภชนาการมีความเชื่อมโยงกันอย่างไรกับดวงตา ผิวหนัง หรือเส้นประสาท ราวกับว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสามารถทำงานได้โดยไม่ต้องใช้วัตถุดิบ ทีนี้เราจะพบสารอะไรได้บ้าง

Machine Translated by Google

ขนมปังขาว น้ำตาล หรือเนยใสที่สามารถให้แสงสว่างแก่ดวงตาหรือจัดการการทำงานของเส้นประสาท ได้อย่างยอดเยี่ยม? ผู้คนใช้การคาดเดาเชิงสมมุติทุกประเภทเพื่ออธิบายสาเหตุของโรคทางประสาท แต่พวกเขาไม่ได้ให้ความสนใจแม้แต่น้อยกับปัจจัยที่สำคัญที่สุด นั่นก็คือ คุณสมบัติของวัตถุดิบ ที่จ่ายให้กับเส้นประสาท

ความต้านทานของมนุษย์ต่อโรคติดเชื้ออ่อนแอลง
จากรุ่นสู่รุ่น

โดยอ้างว่าอันตรายจากโรคติดเชื้อมีมาอย่างต่อเนื่องเมื่อ
การลดลงเป็นความผิดพลาด เนื่องจากการรับประทานอาหารปรุงสุก เซลล์ของมนุษย์จึงค่อย ๆ สูญเสียพลังในการต้านทานจุลินทรีย์ และที่แย่กว่านั้นคือ พวกมันยังคงสูญเสียพลังนั้นต่อไปจากรุ่นสู่รุ่น

ในประเด็นนี้ ฉันอยากจะอ้างอิงข้อความบางส่วนจาก "พยาธิวิทยากายวิภาคศาสตร์และ พยาธิกำเนิดของโรคของมนุษย์" ของนักวิทยาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียงชาวโซเวียต IV Davydovsky ซึ่ง ตีพิมพ์ในปี 1956
ตามที่เขาพูด: "มีการติดเชื้อจำนวนหนึ่งโดยเฉพาะในโฮโม-ซาเปียน (แอนโธรโปโนส) ซึ่งในความ เป็นจริงแล้วไม่ได้เกิดขึ้นในสัตว์ รวมถึงลิงที่พัฒนามากที่สุดด้วย นักวิทยาศาสตร์ไม่ประสบความ สำเร็จในการกระตุ้นตัวอย่างการทดลองของการติดเชื้อในพวกมัน มิฉะนั้นพวกมันจะมีลักษณะที่ คล้ายคลึงกันในระยะไกลมากเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น (ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค มาลาเรีย เยื่อหุ้มสมองอักเสบ จากเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ โรคหัด โรคดีซ่าน คอตีบ ไข้อีดำอีแดง ปอดบวม โรคไขข้อ อักเสบ ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด โรคหนองใน วัณโรค ไส้ติ่งอักเสบ และอื่นๆ บน).

“โรคจากสัตว์สู่คนและออร์นิโทโนส (โรคในสัตว์และสัตว์ปีก) นั้น
เกิดขึ้นในผู้ชาย เช่น โรคกลัวน้ำ โรคไข้สมองอักเสบ โรคแท้งติดต่อ (ไข้มอลตา) โรคซิตตาโคซิส ไข้ทรพิษ กาฬโรค โรคทิวลาเรเมีย โรคแอนแทรกซ์ โรคไตรชิโนซิส และอื่นๆ มักมีอาการพิเศษเฉพาะของ มนุษย์ แต่ในสัตว์บางครั้งอาจพบได้ แสดงเพียงการแพร่พันธุ์ของอาการเหล่านั้นในระยะไกลเท่านั้น”

ดังนั้นปรากฏว่าไม่เพียงแต่สัตว์ทุกชนิด รวมถึงบรรพบุรุษของมนุษย์ ลิง ไม่ได้ติดเชื้อใน มนุษย์โดยเฉพาะ แต่พวกมันไม่ตอบสนองต่อความพยายามโดยเจตนาของนักวิทยาศาสตร์การวิจัยที่จะ แพร่เชื้อเหล่านั้นด้วยโรคเหล่านั้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการทดลอง ในทางตรงกันข้าม,

Machine Translated by Google

มีแบคทีเรียที่อยู่เฉพาะในสัตว์และนก แต่ไม่ส่งผลกระทบตามปกติถึงแม้จะอยู่ในอวัยวะตลอดเวลาก็ตาม อย่างไรก็ตาม เมื่อแพร่เชื้อสู่มนุษย์ แบคทีเรียเหล่านั้นก็จะแพร่เชื้อให้เขาในลักษณะที่เลวร้ายและเป็นหายนะที่สุด เราต้องเพิ่มความจริงที่ว่าสัตว์มีภูมิคุ้มกันจากโรคเรื้อรังทั้งหมด

อะไรคือสาเหตุของความแตกต่างอันน่าทึ่งนี้? อะไรที่ทำให้คนแตกต่างจากสัตว์ที่นี่ ถ้าไม่ใช่นิสัยหาเลี้ยงตัวเองตามกฎของ "อารยธรรม" แล้วนั่งไขว่ห้างอยู่ที่โต๊ะสบายๆ? ลองจินตนาการดูว่าถ้าวันหนึ่งวัวเอามันใส่หัวจนกลายเป็น "อารยะ" เหมือนมนุษย์ ต้มในหม้อน้ำให้กินอาหารเป็นอาหาร แล้วพอป่วยก็แสร้งทำเป็นว่า ไม่ทราบสาเหตุ แล้วถ้ามีคนแนะนำว่าควรพยายามเลี้ยงตัวเองด้วยหญ้าดิบ เธอก็ควรแสดงความกลัวว่าร่างกายจะชินกับอาหาร หญ้าดิบอาจเป็นอันตรายต่อเธอได้ ลองนึกภาพตัวเองดูว่าวันนี้วัวจะเป็นอย่างไรถ้าเธอกินหญ้าปรุงสุกเป็นเวลาหลายพันปี โดยไม่ได้ไตร่ตรองสักนิดว่าสิ่งที่เธอทำนั้นเป็นการกระทำที่ผิดธรรมชาติ แต่นี่คือจุดยืนที่ผู้บูชาเนื้อหัวรุนแรงในปัจจุบันได้วางตนไว้

การต่อสู้กับโรคติดเชื้อเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์
จุดยืนที่ผิดพลาด การลดลงของอัตราการเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไม่ได้เกิดขึ้นโดยการเสริมสร้างความต้านทานของร่างกาย แต่โดยการบรรเทาสภาวะภายนอกที่แพร่กระจายการติดเชื้อ

เมื่อเวลาผ่านไป พลังแห่งการต่อต้านของมนุษย์ก็อ่อนแอลงมาก ถึงขนาดที่ถ้าเราถอดสิ่งอำนวยความสะดวกที่จัดหาให้โดยที่อยู่อาศัยสมัยใหม่ ระบบน้ำประปาแบบรวมศูนย์ สุขาภิบาลในเมือง การแยกผู้ป่วยออก และอื่นๆ และกลับคืนสู่สภาพที่เป็นอยู่เมื่อ 200 ปีที่แล้ว มนุษย์ จะต้องสูญสิ้นไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ภายในเวลาไม่กี่ปี

อย่างไรก็ตาม แม้กระทั่งทุกวันนี้ การติดเชื้ออัตโนมัติ เช่น พวกที่ก่อให้เกิดโรคหวัดพัฒนาอย่างรวดเร็วและกลายเป็นหายนะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับมนุษยชาติที่ปรุงสุกทั้งหมด การใช้ประโยชน์จากความอ่อนแอของเซลล์ของคนจอมปลอมทำให้จุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายกลายเป็น

Machine Translated by Google

ค่อนข้างอันตราย Davydovsky เขียนว่า: "เมื่อพิจารณาจากข้อมูลร่วมสมัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของแบคทีเรีย เราต้องคำนึงถึงสมมติฐานที่ว่าแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคอาจผลิตจากสิ่งที่เรียกว่าแบคทีเรียที่ไม่ทำให้เกิดโรคได้ค่อนข้างใกล้เคียงกับความเป็นจริง ดังนั้น แบคทีเรียที่เกิดจากไทฟอยด์ ไข้รากสาดเทียม และโรคบิดจึงอาจเกิดขึ้นได้ จากแบคทีเรียในลำไส้ แบคทีเรียที่แท้จริงของโรคคอตีบอาจพัฒนามาจากแบคทีเรียปลอม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดขึ้นใน cocci ทุกสายพันธุ์ ในแบคทีเรียที่ไม่ใช้ออกซิเจน ในแบคทีเรียของกาฬโรค วัณโรค และในจุลินทรีย์อื่นๆ

การติดเชื้ออัตโนมัติเกิดขึ้นได้จริงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โดยส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตตามปกติของร่างกายมนุษย์ ผิวหนัง และเยื่อเมือก"

ในโรคติดเชื้อจำนวนมาก หลักฐานของการติดเชื้อหายไป โดยทั่วไปแล้ว โรคติดเชื้อทุกชนิดจะเกิดขึ้นครั้งแรกในร่างกายที่บอบบางของผู้อ่อนแอบางคน และส่งต่อไปยังผู้อื่น ในความเป็นจริงสิ่งมีชีวิตทุกชนิดเป็นโรงงานที่เป็นอันตรายสำหรับการขยายพันธุ์และการแพร่กระจายของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรค โรงงานแบบนี้หาไม่ได้ในหมู่ผู้กินดิบ ดังนั้นโลกของผู้เสพดิบจะปราศจากโรคติดต่อตลอดไป

มุมมองของ Davydovsky เกี่ยวกับการติดเชื้ออัตโนมัติอาจสรุปได้ดังนี้: "บริเวณหลักของร่างกายของเราที่กระบวนการของการติดเชื้ออัตโนมัติเกิดขึ้นคือ: คอ, ต่อมทอนซิล, ไส้เดือนฝอย, ลำไส้ใหญ่, เยื่อบุตา, หลอดลมและ โรคติดเชื้ออัตโนมัติ ได้แก่ โรคหวัดทางจมูก หลอดลมอักเสบ ลำไส้ใหญ่อักเสบ โรคบิด หลอดลมอักเสบ ปอดบวม กระเพาะปัสสาวะอักเสบ pyelitis โรคไตอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ โรคผิวหนังอักเสบ

furuncles, carbuncles, หูชั้นกลางอักเสบ, ถุงน้ำดีอักเสบ, กระดูกอักเสบ, หลังคลอดมดลูกอักเสบและอื่น ๆ ตามข้อมูลที่ให้ไว้โดย FG Barinski (1949) เพียงร้อยละ 50 ของผู้ป่วยไข้อีดำอีแดงทั้งหมดและร้อยละ 15 ของโรคคอตีบสามารถสัมผัสโดยตรงได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ในกรณีส่วนใหญ่ของโรคคอตีบ ไม่มีข้อพิสูจน์ที่แสดงว่าการติดเชื้อมาจากแหล่งภายนอก อีกครั้ง หลักฐานที่จัดทำโดย TE Boldyrev (1949) ระบุว่าร้อยละ 53 ของผู้ป่วยไทฟอยด์ไม่ทราบที่มา บทบาทของการติดเชื้อจากภายนอกจะค่อยๆ ลดน้อยลงทำให้เกิดการติดเชื้อจากภายนอก โดยไม่มีเลย

Machine Translated by Google

สงสัยในอนาคตจะตระหนักว่าการติดเชื้ออัตโนมัติมีบทบาทสำคัญโดยเฉพาะเมื่อเรายังไม่ได้รับความรู้ที่จำเป็นครบถ้วนซึ่งจะทำให้เราสามารถอธิบายแก่นแท้ของกลไกทางสรีรวิทยาและสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ การประสานกันตามปกติของเซลล์และแบคทีเรียเข้าสู่ภาวะติดเชื้อ

"ในเรื่องสาเหตุของโรคติดเชื้อเราต้องละทิ้งแนวคิดที่เกิดขึ้นในสมัยของ Koch, Ehrlich และ Pasteur เกี่ยวกับธรรมชาติที่ 'ทำให้เกิดโรค' ของจุลินทรีย์ของสื่อภายนอกและภายใน ในความหมายที่สมบูรณ์ของคำนี้ ไม่ใช่ตัวแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรค แต่เป็นความสัมพันธ์ทางสรีรวิทยาที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งและเชื่อมโยงทางอินทรีย์กับการรบกวนในระบบการควบคุมและกลไกทางประสาทของมัน ไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคชนิดพิเศษในธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม มีปัจจัยไม่มีที่สิ้นสุดที่ส่งเสริมความอ่อนแอในเรื่องที่ดื้อยาตามปกติ และในทางกลับกัน"

จากทั้งหมดนี้เราสามารถสรุปได้เพียงข้อเดียว สาเหตุที่แท้จริงของโรคติดเชื้อไม่ใช่จุลินทรีย์ แต่เป็นสภาวะบกพร่องของกระบวนการทางชีวภาพตามปกติของสิ่งมีชีวิต จุลินทรีย์มีอยู่ตลอด ยังคงมีอยู่และจะมีอยู่ตลอดไป การรณรงค์เพื่อทำลายและทำลายล้างพวกมันถือเป็นความบ้าคลั่งอย่างแท้จริง ผลจากการเมินเฉยต่อสาเหตุที่แท้จริงของโรคต่างๆ พลังต่อต้านตามธรรมชาติของมนุษย์จึงค่อยๆ ลดลงจนมนุษย์ไม่รอให้การติดเชื้อมาจากภายนอกอีกต่อไป แต่ยอมจำนนต่อแบคทีเรียที่รุมเร้าอยู่ภายในร่างกาย . เพราะในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ แบคทีเรียที่ไม่สามารถทำอันตรายใดๆ ต่อสัตว์ที่ใจร้ายที่สุดได้ต้องเผชิญกับเซลล์ที่อ่อนแอ ไร้ค่า และไม่ทำงานซึ่งเกิดจากเนื้อสัตว์ ขนมปัง เนย และน้ำตาล จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่พวกมันจะตกลงมาบนเซลล์เหล่านั้นและกลืนกินพวกมันอย่างตะกละตะกลาม ผู้มีสติสัมปชัญญะควรทำความสะอาดร่างกายของเขาจากเซลล์ที่ไร้ประโยชน์เหล่านั้นทุกเซลล์ หลังจากนั้นจะไม่มีจุลินทรีย์ใดกล้าเข้าใกล้เซลล์ที่อ่อนเยาว์ แข็งแรงและแข็งแรงซึ่งจะเกิดขึ้นจากผลไม้ชั้นสูง ถั่ว และธัญพืช แท้จริงแล้วนี่คือ "แก่นแท้ของกลไกและสภาวะทางสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลงไปตามปกติ

Machine Translated by Google

การทำงานร่วมกันของเซลล์และแบคทีเรียเข้าสู่สถานะของการติดเชื้อ" คำอธิบายที่ Davydovsky ไม่สามารถให้ได้

บทบาทของยาปฏิชีวนะในฐานะตัวแทนในการรักษาเป็นเพียงเรื่องชั่วคราวและหลอกลวง ผู้คนเริ่มผิดหวังกับพวกเขามากขึ้นเรื่อยๆ การกำจัดผลกระทบของกิจกรรมของแบคทีเรียให้เป็นกลางในช่วงเวลาสั้นๆ จะทำให้เซลล์อ่อนแอลงและเปิดทางให้การติดเชื้อรุนแรงขึ้นในภายหลัง

ฉันมีประสบการณ์ใกล้ชิดกับยาปฏิชีวนะมากที่สุด ผลจากการขาดสารอาหารตามธรรมชาติ ลูกๆ ของฉันต้องทนทุกข์ทรมานจากไข้สม่ำเสมอและสม่ำเสมอซึ่งเกิดจากการติดเชื้ออัตโนมัติและอาการมึนเมาอัตโนมัติ อุณหภูมิของพวกเขามักจะผันผวนระหว่าง 37.8°C และ 38 องศาเซลเซียส ฉันพาลูกชายไปปารีสและมอบหมายให้เขาดูแล "ผู้เชี่ยวชาญ" ที่โด่งดังที่สุดที่นั่น น่าเสียดายที่การทดลองด้วยยาปฏิชีวนะโดยไม่เลือกปฏิบัติ ส่งผลให้อุณหภูมิเพิ่มขึ้นเป็น 40-41°C และทำให้หัวใจและไตเสื่อมลง ในที่สุดพวกเขาก็ฆ่าเขาจนไม่สามารถวินิจฉัยโรคได้

สิ่งเดียวกันนี้เกิดขึ้นกับลูกสาวของฉันแต่ก็ยังเป็นเช่นนั้น ความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้นในอีกสองปีต่อมา ฉันส่งเธอไปที่โรงพยาบาลเด็ก Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ในฮัมบูร์ก ซึ่งดร. Wolfgang Tiling ทำการทดลองที่ไร้มนุษยธรรมที่สุดกับลูกที่น่าสงสารของฉัน ทุกๆ วันเขาจะดึงเลือดจำนวนมหาศาลออกมา ซึ่งเขาได้นำไปทดสอบในห้องปฏิบัติการต่างๆ หรือฉีดเข้าไปในหนูและกระต่ายที่น่าสงสารหลายสิบตัว โดยแสร้งทำเป็นว่าโดยการเพิ่มจำนวนแบคทีเรีย เขาต้องการจะระบุสิ่งมีชีวิตที่แท้จริงซึ่งเป็นสาเหตุของโรคนี้ แต่ เขาไม่สามารถระบุได้ในการตรวจทางคลินิกที่ผิดปกติ ยิ่งอุณหภูมิของลูกของฉันสูงขึ้น ปริมาณยาปฏิชีวนะที่ได้รับก็จะมากขึ้น และความหลากหลายของยาปฏิชีวนะก็มีความหลากหลายมากขึ้น เมื่อเพิ่มปริมาณยาปฏิชีวนะ อุณหภูมิก็สูงขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งอุณหภูมิผันผวนอย่างต่อเนื่องระหว่าง 39°C และ 41°C และอาการของโรคไตอักเสบก็เด่นชัดขึ้น โดย "ทางวิทยาศาสตร์" ของเขาหมายความว่าเขาเร่งการพัฒนาของโรคโดยลดระยะเวลา "ปกติ" สี่ปีเหลือเพียงหนึ่งเดือนเท่านั้น เขามองว่าเด็กเป็นเพียงหุ่นเชิดและทำให้เราหวาดกลัวต่อความเชื่อที่ผิดๆ

Machine Translated by Google

ถ้าเธอไม่ได้รับคอร์ติโซนหรือตัดชิ้นเนื้อภายใน เธอจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินหนึ่งสัปดาห์

ในสมัยนั้นฉันได้พบกับภาษาเยอรมันของ Bircher-Benner บทความเรื่อง "โรคทางโภชนาการ" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933) ฉันพาลูกสาวออกจากโรงพยาบาลทันทีและมอบหมายให้เธอดูแลเรื่องโภชนาการตามธรรมชาติ ด้วยคลื่นเวทย์มนตร์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน อุณหภูมิของลูกของฉันก็ลดลงไปถึงระดับ 37°-37.5 °C และปริมาณปัสสาวะของเธอเพิ่มขึ้นจาก 200 ลบ.ม. เป็น 2 ลิตรต่อวัน ภายในหนึ่งสัปดาห์ เธอก็ลุกขึ้นยืนและเดินข้ามห้องไปเปิดประตูให้หมอผู้ไร้หัวใจคนนั้น ซึ่งตกตะลึงด้วยความมึนงงและกลัวความอับอายมากจนเขาปฏิเสธที่จะส่งสำเนาโรงพยาบาลให้ฉันด้วยข้ออ้างที่ไม่มีมูลข้อใดข้อหนึ่งหรืออย่างอื่นบันทึกและการตรวจทางคลินิก

หากฉันเลี้ยงดูลูกด้วยการกินดิบๆ ต่อไป เธอคงจะมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้อย่างแน่นอน แต่ในเวลานั้นฉันถือว่าอาหารดิบเป็นวิธีการรักษาและฉันยังคงเชื่อมั่นในวิตามินเทียม เพื่อที่จะทำความคุ้นเคยอย่างใกล้ชิดกับระบบโภชนาการของคลินิกส่วนตัวของ Dr. Bircher Benner ฉันจึงพาเด็กจากฮัมบูร์กไปซูริค และเก็บเธอไว้ในสถานพยาบาลนั้นเป็นเวลา 23 วัน อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าอาจกล่าวในที่นี้ว่าน่าเสียดายหลังจากการเสียชีวิตของดร. เบอร์เชอร์ เบนเนอร์ ระบบโภชนาการของเขาได้รับการแก้ไขอย่างมากโดยการนำอาหารปรุงสุก ผลิตภัณฑ์จากนม วิตามิน และยาอื่นๆ มาใช้

อย่างไรก็ตาม ด้วยกำลังใจจากอาการของเธอที่ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ฉันคิดว่าเป็นไปได้ที่จะฟื้นฟูสุขภาพของเธอได้บางส่วนด้วยสารอาหารดิบ และอีกส่วนหนึ่งด้วยอาหารปรุงสุกและวิตามินเทียม อย่างไรก็ตาม เราสามารถยืดอายุของเธอได้เพียงสี่ปีเท่านั้น

ตัวฉันเองเป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของชัยชนะเหนือการติดเชื้ออัตโนมัติของมนุษย์ เป็นเวลากว่า 20 ปีที่ฉันต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังถึงขั้นที่หลายครั้งต่อปีฉันมักจะนอนบนเตียงพร้อมกับอาการหวัดที่รุนแรงที่สุด อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารดิบได้เปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ และแม้ว่าในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ฉันจะต้องนอนใต้ท้องฟ้าที่เปิดโล่งตลอดทั้งปี บางครั้งในฤดูหนาวที่มีอากาศหนาวเย็น อุณหภูมิ 15 หรือ 16 องศา โดยที่จุลินทรีย์ยังคงอยู่ในที่ของมัน

Machine Translated by Google

ฉันไม่เคยไอหรือรู้สึกถึงอาการหวัดเลยแม้แต่น้อย ฉันอยากจะเสริมว่าการนอนกลางแจ้งในฤดูหนาว ไม่จำเป็นต้องมีความกล้าหาญเป็นพิเศษ สิ่งที่จำเป็นก็แค่ปกปิดร่างกายให้ดีและเปิดหน้ารับอากาศบริสุทธิ์ นอกจากนี้ สิ่งสำคัญคือต้องละทิ้งอาหารปรุงสุก เพื่อขจัดสาเหตุของการนอนไม่หลับและการกลิ้งตัวอยู่บนเตียงไม่หยุดหย่อน

มะเร็งเป็นผลมาจากความเสื่อมของเซลล์อย่างรุนแรง

เช่นเดียวกับโรคอื่นๆ สาเหตุของโรคมะเร็งก็เช่นกัน อธิบายได้ง่ายโดยอาศัยกฎแห่งธรรมชาติ

นักเซลล์วิทยาได้ทำการวิจัยจำนวนมหาศาลเพื่อค้นหาความแตกต่างระหว่างโครงสร้างของเซลล์ปกติและเซลล์มะเร็ง โดยทั่วไปพวกเขาพบว่าเซลล์มะเร็งเป็นเซลล์ประเภททั่วไปที่ไม่มีโครงสร้างที่จำเป็นและความสามารถในการทำงานที่เป็นประโยชน์ใดๆ ก็ตาม จุดประสงค์เดียวของพวกเขาคือกินโปรตีน (วัสดุก่อสร้าง) และเพิ่มจำนวน

ดังที่เราทราบ เซลล์ของคนจอมปลอมมีความเหมือนกันทุกประการ คุณสมบัติ มีความแตกต่างเพียงระดับเดียวระหว่างความเสื่อมที่เกิดจากเซลล์ของคนปลอม และเซลล์มะเร็ง ในเรื่องสถานที่ในบางสถานการณ์ มนุษย์จริงๆ ประสบความสำเร็จในการรักษาห้องขังของชายจอมปลอมให้อยู่ภายใต้การควบคุมของเขา เขากระจายพวกมันไปในสิ่งมีชีวิตของเขา เขาเติมช่องว่างที่ว่างเปล่าด้วยมัน เขากำจัดมันไปใต้ผิวหนังของเขา เขาผสมมันกับเซลล์ปกติของเขา และด้วยเหตุนี้ อย่างน้อยเขาก็จะรักษาอวัยวะและระบบที่ละเอียดอ่อนของ ร่างกายของเขาปราศจากอันตรายจากความกดดัน

ทุกคนสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าถึงมวลมหาศาลของมนุษย์จอมปลอม ซึ่งบางครั้งก็มีน้ำหนักถึง 60-70 กิโลกรัม หากมวลไม่กี่กิโลกรัมถูกวางไว้ในต่อมหรืออวัยวะใดๆ กิจกรรมของต่อมหรืออวัยวะที่กำหนดจะเป็นอัมพาตอย่างแน่นอนภายใต้แรงกดดันที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีนี้เองที่มะเร็งทำให้ชีวิตของผู้ชายต้องจบลง

เซลล์ของคนจอมปลอมก็เหมือนกับเซลล์มะเร็งที่ถูกเรียก ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารที่ปรุงในครัวสำหรับ

Machine Translated by Google

วัตถุประสงค์หลักในการทำหน้าที่เป็นผู้บริโภคตัวยงในอาหารดังกล่าว ด้วยความพยายามในการป้องกันของมนุษย์จริงๆ เซลล์ของคนจอมปลอมจึงไม่สามารถดูดซึมสารผิดธรรมชาติจำนวนมหาศาลที่ถูกนำเข้าสู่ร่างกายผ่านทางช่องทางการเสพติดได้อย่างสมบูรณ์ และด้วยเหตุนี้ สารเหล่านั้นส่วนใหญ่จึงสูญหายไปอย่างไร้จุดหมาย โดยถูกเผาจนกลายเป็นความร้อนเหลือเฟือ เพื่อที่จะกินอาหารปริมาณมากจนเกินไปได้อย่างอิสระ เซลล์ของคนจอมปลอมจึงพยายามดิ้นรนเพื่อให้ได้มาซึ่งอิสรภาพ ตั้งถิ่นฐานอยู่ในท้องที่ที่พวกเขาต้องการ และกินอาหารให้อิ่ม เมื่อพวกเขาคนใดคนหนึ่งหรือหลายคนประสบความสำเร็จในความพยายาม พวกเขาก็เริ่มกลืนกินอาหารที่ปรมาจารย์ผู้โลภมอบให้พวกเขาด้วยความเร็วอย่างไม่น่าเชื่อ ดังนั้น เริ่มต้นจากหนึ่งหรือสองเซลล์ที่ไม่มีนัยสำคัญ กลายเป็นสัตว์ประหลาดที่กักขังมวลมนุษยชาติให้ตกอยู่ในเงื้อมมือของความหวาดกลัวร้ายแรง

ไม่มีกระบวนการทางพยาธิวิทยาใด ๆ มากมายที่เราพบกรณีที่คล้ายกันซึ่งในบรรดาเซลล์หลายล้านเซลล์มีเพียงเซลล์เดียวหรือสองเซลล์เท่านั้นที่ยอมจำนนต่อโรค

บุรุษผู้มีสายตาเฉียบแหลมมีสายตาเฉียบแหลมที่จะครอบงำจิตใจของตนด้วยปัญหาพื้นฐาน อดไม่ได้ที่จะสงสัยกับคำถามโง่ๆ ที่นักวิทยาศาสตร์วิจัยต้องเสียเวลา เงิน และพลังงานไป เพื่ออธิบายการเกิดมะเร็ง พวกเขาได้ระบุสารก่อมะเร็งต่างๆ ประมาณ 400 ชนิด ซึ่งรวมถึงสาเหตุพื้นฐานของการก่อมะเร็ง ยกเว้นปัจจัยด้านอาหาร ทุกคนต้องถามตัวเองด้วยคำถามนี้: "เป็นที่ยอมรับว่าพิษ รังสี การระคายเคืองเรื้อรัง การบาดเจ็บ แผลไหม้ ไวรัส นิโคติน น้ำมันดิน และสารอื่นๆ ทั้งหมด อาจสามารถทำลายเซลล์ที่ซับซ้อนของพวกมันได้ ในฐานะปัจจัยที่เป็นอันตราย โครงสร้างและความสามารถในการทำงานหรือสร้างความเสียหาย ผอมแห้ง บดขยี้ และฆ่าพวกมันได้ แต่ด้วยวิธีใดที่เป็นไปได้ พวกมันสามารถชักจูงพลังทวีคูณมหาศาลในเซลล์หนึ่งหรือสองเซลล์ได้ภายในระยะเวลาอันสั้นมาก เวลาโค่นล้มแล้วทำลายสิ่งก่อสร้างอันอัศจรรย์แห่งร่างกายมนุษย์ให้หมดสิ้นไป?”

พลังอันน่าสยดสยองนั้นได้รับการปรุงอย่างขยันขันแข็ง อบ เตรียมและนำเสนอต่อสัตว์ประหลาดโดยเจ้าของสิ่งมีชีวิตเองเพื่อเขา

Machine Translated by Google

การทำลายล้างขั้นสูงสุดของตัวเอง มะเร็งเป็นข้อพิสูจน์ที่มีชีวิตของความเสื่อมของเซลล์อย่างรุนแรงและเป็นผลลัพธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จากสารอาหารที่ผิดธรรมชาติ

ในระหว่างการสืบสวน นักวิทยาศาสตร์ต้องเผชิญกับสาเหตุที่แท้จริงของโรคมะเร็งครั้งแล้วครั้งเล่า พวกเขาถือข้อพิสูจน์ที่หักล้างไม่ได้ในมือ พวกเขามองดูสักพักและกระทั่งยืนยัน แต่เมื่อใดก็ตามที่คำถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงระบบการบริโภคอาหารที่เป็นอยู่เกิดขึ้นเพื่อใคร่ครวญ พวกเขาก็หลับตาด้วยความตกตะลึงราวกับถูกฟ้าผ่า และ พวกเขาไม่ยอมรอสักครู่ เพราะพวกเขาไม่อยากเห็นสิ่งที่ผิดธรรมชาติในพฤติกรรมทางโภชนาการของพวกเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ต้องการที่จะวิพากษ์วิจารณ์ขนมปังที่พวกเขากินและที่พวกเขามองว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์มานานแล้ว โดยไม่ได้ไตร่ตรองอยู่ชั่วขณะหนึ่งว่าเมื่อถึงเวลาที่โต๊ะนั้นก็ถูกทำให้ดูหมิ่นครั้งแล้วครั้งเล่าด้วยการบด , ร่อน, นวดและอบ

นักเซลล์วิทยาเห็นชัดเจนว่ามะเร็งเกิดขึ้นได้โดยใช้เซลล์ที่ไม่มีโครงสร้างพิเศษและความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่ในมุมมองของพวกเขา เซลล์ทั้งหมดที่เรียกว่าเซลล์ของผู้ชายที่มีสุขภาพดี (แม้ว่าเซลล์เหล่านี้จะเป็นผลจากสารอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติก็ตาม) โดยพื้นฐานแล้ว เซลล์ที่ได้รับการพัฒนาเต็มที่และสมบูรณ์แบบซึ่งต่อมาถูกกีดกันจากคุณสมบัติปกติเนื่องจากอิทธิพลของสารก่อมะเร็งบางชนิด กล่าวอีกนัยหนึ่ง การไม่มีกลไกที่เหมาะสมของโรงงานในเรื่องข้อบกพร่องในการผลิตนั้นเชื่อมโยงกับปัจจัยทั่วไปทุกประการ แต่ไม่มีความเกี่ยวข้องใดๆ กับวัสดุก่อสร้างที่ส่งให้กับโรงงานนั้น หรือกับลักษณะและคุณภาพของวัตถุดิบ วัสดุที่จำเป็นสำหรับการผลิต พวกเขาไม่อยากเห็นว่าอวัยวะของผู้ที่ทานอาหารปรุงสุกทั้งหมดจะถูกน้ำท่วมอย่างถาวรด้วยเซลล์นับล้านที่สูญเสียโครงสร้างและการทำงานที่เหมาะสมไป ตอนนี้ ผมจะยกข้อความบางส่วนจาก "เซลล์มะเร็ง" ของคาวดรี้ ซึ่งผู้อ่านจะมองเห็นได้ชัดเจนว่าสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดมะเร็งนั้นชัดเจนและชัดเจนเพียงใด

มะเร็งอยู่

Cowdry เขียน (หน้า 11): "ด้วยการสูญเสียฟังก์ชันบริการพิเศษของสารตั้งต้นทั้งหมดหรือบางส่วน เซลล์มะเร็งจะสูญเสียไปในการวัดลักษณะทางโครงสร้างที่ทำให้ฟังก์ชันนั้นโดยเฉพาะ

Machine Translated by Google

เป็นไปได้. โครงสร้างไม่สามารถรักษาไว้ได้หากไม่มีฟังก์ชันใด ๆ มากไปกว่าการที่ฟังก์ชันสามารถรักษาไว้ได้หากไม่มีโครงสร้างที่สอดคล้องกัน" คาวดรี้ลืมที่จะเพิ่มความจริงที่ชัดเจนที่สุดซึ่งความลับของโรคมะเร็งจะได้รับการแก้ไขเพียงครั้งเดียว

กล่าวคือ เพื่อรักษาโครงสร้างและฟังก์ชันของวัตถุดิบถือเป็นสิ่งที่จำเป็น และเมื่อวัตถุดิบเหล่านั้นถูกแปลงเป็นวัตถุดิบที่ปรุงสุกแล้ว ก็จะไม่มีทั้งโครงสร้างหรือการทำงาน

สำหรับการเจริญเติบโตตามปกติของเซลล์ Cowdry อ้างอิงคำพูดของ Rusch ดังนี้ "เซลล์ดึกดำบรรพ์ปกติมีกลไกที่เป็นไปได้มากมายซึ่งจะกำหนดความแตกต่างในท้ายที่สุด กลไกเหล่านี้จะเริ่มทำงานเมื่อองค์ประกอบบรรลุถึงระดับเชิงปริมาณที่แน่นอน" (หน้า 15) ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงไปสู่มะเร็ง "สารก่อมะเร็งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่พิเศษของเซลล์อย่างน้อยหนึ่งอย่าง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้" แต่ "เซลล์ที่ได้รับความเดือดร้อนจากการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมอาจต้องสูญเสียปัจจัยเสริมเพิ่มเติมก่อนที่จะกลายเป็นเนื้องอกในตัวเองโดยสมบูรณ์" (หน้า 17)

มะเร็งไม่ได้ผลิตจากเซลล์ที่พัฒนาเต็มที่และเฉพาะทาง
“ไข่และสเปิร์มเป็นเซลล์ที่แตกต่างกันอย่างมาก ซึ่งไม่กลายเป็นเนื้อร้ายและก่อให้เกิดมะเร็งที่ประกอบด้วยสเปิร์มหรือเซลล์ไข่ที่ขยายตัวโดยไม่มีการควบคุมตามปกติ และบุกรุกดินแดนที่เป็นของเซลล์ปกติและประพฤติตัวดี” (หน้า 333)

กิจกรรมหลักของเซลล์มะเร็งคือการตามล่าหาสารไนโตรเจน กินโปรตีนจากสัตว์ แย่งชิงกรดอะมิโน สังเคราะห์โปรตีนที่ผิดปกติ และดำเนินการหาประโยชน์อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน มะเร็งถูกมองว่า "ทำหน้าที่เหมือนกับ 'กับดักไนโตรเจน' เพื่อกำจัดกรดอะมิโนออกจากแหล่งน้ำในร่างกายโดยไม่ยอมให้กลับคืนสู่สภาพเดิมอีก" (หน้า 39) นอกจากนี้ ยังมีการระบุไว้อีก (อ้างแล้ว): "การเผาผลาญไนโตรเจนของเซลล์มะเร็งดูเหมือนจะดำเนินต่อไปโดยรับจากเซลล์ที่มีพฤติกรรมดี ให้บริการแก่ร่างกายอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นวัสดุที่พวกมันต้องการอย่างมาก" ปริศนาจะได้รับการแก้ไขทันทีหากคำว่า "จำเป็นอย่างยิ่ง" ถูกแทนที่ด้วยคำว่า "ไร้ประโยชน์อย่างยิ่งและเป็นอันตราย" Christensen และ Henderson (1952) พิจารณาความเหนือกว่าของกรดอะมิโน

Machine Translated by Google

การสะสมโดยเซลล์มะเร็ง "เป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตและการเพิ่มจำนวนของเซลล์เนื้องอกในสัตว์ที่สูญสิ้น" (อ้างแล้ว) ในมุมมองของพวกเขา สัตว์ไม่ได้สูญเปล่าไม่ได้เกิดจากการขาดอาหารตามธรรมชาติ แต่เกิดจากการขาดปริมาณกรดอะมิโน

เซลล์มะเร็งสังเคราะห์โปรตีนอย่างต่อเนื่อง Cowdry เขียน (หน้า 152): "ความร้ายกาจมักถูกพิจารณาว่าเกี่ยวข้องกับความผิดปกติของการสังเคราะห์โปรตีนและความเป็นไปได้ในการก่อตัวของโปรตีนที่ผิดปกติ มีการสังเคราะห์โปรตีนและนิวคลีโอโปรตีนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สารเซลล์ใหม่ในเนื้องอกที่กำลังเติบโต ในขณะที่การสังเคราะห์สิ่งเหล่านี้ วัสดุในเนื้อเยื่อที่ไม่เติบโตปกติจะมีความสมดุลด้วยการสลายที่เท่ากัน" อีกที่หนึ่ง เขาอ้างคำพูดของ Caspersson (1950) ว่า "ระหว่างเซลล์เนื้องอกที่เป็นมะเร็งกับเซลล์ที่กำลังเติบโตตามปกติ ดูเหมือนว่าจะมีความแตกต่างพื้นฐานในเรื่องการพัฒนาระบบการสร้างโปรตีน ในเซลล์เนื้องอกที่เป็นมะเร็ง กลไกการยับยั้งเอนโดเซลล์ ซึ่งโดยปกติจะจำกัดการทำงานของระบบสร้างโปรตีน มีการหยุดการทำงานไม่มากก็น้อย ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเฉพาะในภาพทางไซโตเคมี" (หน้า 10-102) จำเป็นต้องเน้นย้ำหรือไม่ว่าโปรตีนที่เป็นปัญหาไม่ใช่โปรตีนที่ได้จากองุ่นหรือแอปเปิ้ล แต่เป็นโปรตีนที่ปรุงหรืออบในครัวและถูกปฏิเสธโดยเซลล์ปกติ

การตรวจสอบทางวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมได้แสดงให้เห็นว่าปริมาณของไขมันในเซลล์มะเร็งจะสูงกว่าปกติ ในขณะที่วิตามินและแร่ธาตุกลับต่ำกว่าปกติ

Cowdry ยอมรับว่า "เซลล์ ทั้งที่เป็นเนื้อร้ายและอย่างอื่น แทบจะเป็นบุคคลเล็กๆ ที่ซับซ้อนจนแทบนึกไม่ถึง บางทีแต่ละเซลล์อาจมีองค์ประกอบทางชีวเคมีที่แตกต่างกันมากถึง 10,000 องค์ประกอบ ตั้งแต่ไอออนอนินทรีย์ไปจนถึงโปรตีนและนิวคลีโอโปรตีนที่ซับซ้อนที่สุด ซึ่งมีปฏิกิริยาระหว่างกันโดยตรงหรือโดยอ้อม ..ความสมดุลของกิจกรรมในเซลล์ที่มีชีวิต นั่นคือการแสดงออกโดยรวมของชีวิตของเซลล์อย่างเปิดเผย จะต้องเป็นฟังก์ชัน ณ เวลาใดๆ ก็ตามที่มีปฏิสัมพันธ์ทางจลน์ศาสตร์ที่ซับซ้อนมากระหว่างวัสดุเหล่านี้ เพื่อกำหนดสถานะของเซลล์ใดๆ โดยสมบูรณ์ จะต้องอธิบายในแง่จลนศาสตร์ถึงความสัมพันธ์หลายประการที่เกี่ยวข้องเนื่องจากไม่สามารถกำหนดเชิงปริมาณได้มากกว่า

Machine Translated by Google

ตัวแปรไม่กี่ตัวในแต่ละครั้งเราสามารถได้รับมุมมองที่จำกัดมากเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ซับซ้อนทั้งหมด สูตรทางคณิตศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับระบบองค์ประกอบ 4 หรือ 5 ทำให้เกิดความยากลำบากอย่างมาก นับประสาอะไรกับการจัดการกับตัวแปรนับพันตัว" (หน้า 151-152) ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ของเราซึ่งวางชะตากรรมของมวลมนุษยชาติไว้ในมือ จึงรู้เพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับ โครงสร้างของเซลล์ ถึงกระนั้น แม้จะขาดแคลนความรู้ แต่พวกเขากลับเพิกเฉยต่อธรรมชาติที่สร้างเซลล์ที่ซับซ้อนเหล่านั้น และชักจูงให้ผู้คนเชื่อว่าด้วยการคำนวณที่แม่นยำของตนเอง พวกเขาสามารถกำหนดข้อกำหนดเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณที่แน่นอนของเซลล์เหล่านั้นได้ เซลล์ทั้งในด้านโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และอื่นๆ

พวกเขาไปไกลถึงขั้นแรกที่จะดูหมิ่นภูมิปัญญาของหัวหน้าวิศวกรโดยไม่ยอมรับสิ่งที่เขากำหนดไว้ แล้วจึงปรุงสารต่างๆ ในโรงงานของพวกเขาแล้วเสนอให้กับเรา ให้ผู้อ่านตัดสินใจเองว่าการกระทำของพวกเขาน่าหัวเราะหรือน่าเสียดาย

นักวิทยาศาสตร์การวิจัยได้รวบรวมหลักฐานจำนวนมากเพื่อแสดงให้เห็นว่าการประหยัดหรือข้อจำกัดด้านอาหารป้องกันหรืออย่างน้อยก็จำกัดอุบัติการณ์และการเติบโตของมะเร็ง ในช่วงสงครามโลกครั้งที่หนึ่งภายใต้การปันส่วนอาหารอย่างรุนแรงซึ่งมีผลบังคับใช้ในเดนมาร์ก รัสเซีย เยอรมนี และออสเตรีย การเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งมีจำนวนน้อยกว่าหลังจากการยกเลิกการปันส่วนอาหารเมื่อสิ้นสุดสงคราม ในความเห็นของ Hindhede (1925) การให้อาหารมากเกินไปมีส่วนทำให้อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา

Cowdry ยกตัวอย่างจากการทดลองในสัตว์ว่า " McCay (1947) มอบเครดิตให้กับ Moreschi (1909) สำหรับการขยายงานของผู้สืบสวนชาวอังกฤษรุ่นก่อนๆ ซึ่งมีแนวโน้มจะแสดงให้เห็นว่าการจำกัดอาหารช่วยป้องกันหรือชะลอการเติบโตของเนื้องอกในสัตว์"

Sarcomas ที่ Moreschi ปลูกถ่ายเป็นหนูมีสัดส่วนคร่าวๆ กับปริมาณอาหารที่ให้มา หนูที่ได้รับการควบคุมอาหารจะมีอายุยืนยาวขึ้น และการปลูกถ่ายเนื้องอกเข้าไปในหนูนั้นทำได้ยากกว่าหนูที่ได้รับอาหารครบถ้วน

“McCay และเพื่อนร่วมงานของเขาได้ทำการศึกษาที่น่าทึ่งมากเกี่ยวกับหนูปัญญาอ่อนโดยการลดพลังงานของอาหารให้เพียงพอต่อการบำรุงรักษา แต่ไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต จึงได้จัดกลุ่มหนึ่งขึ้นมา

Machine Translated by Google

หนูที่มีอายุน้อยเกินกว่า 700 วัน และอีกไม่เกิน 900 วัน โดยไม่ได้รับอนุญาตให้เติบโตเต็มที่ แม้ว่าหนูชนิดนี้จะมีอายุเฉลี่ยประมาณ 600 วันก็ตาม เมื่อได้รับแคลอรี่เพียงพอ หนูปัญญาอ่อนจะโตเต็มที่และอาจมีชีวิตอยู่ได้รวม 1,400 วันหรือมากกว่านั้น ซึ่งมากกว่าสองเท่าของช่วงชีวิตปกติของพวกมัน" (หน้า 394-395) อีกครั้งหนึ่ง ตามข้อมูลของ McCay, Sperling and Barnes (1943) "การพัฒนาของเนื้องอก ถือว่าน้อยมากในหนูที่มีการเจริญเติบโตช้าจนกระทั่งถึงวัยเจริญพันธุ์" (หน้า 396) ย่อมไม่เกิดผลอันอัศจรรย์ใด ๆ เลย ถ้าหนูเหล่านั้นถูกเลี้ยงด้วยอาหารจำกัดซึ่งมีแต่อาหารดิบเท่านั้น

การทดลองเพิ่มเติมแสดงให้เห็นว่ามีเนื้องอก 150 กรณีที่เกิดขึ้นในหนู 198 ตัวที่กินอาหาร "ปกติ" เทียบกับเนื้องอกเพียง 38 ตัวในหนูปัญญาอ่อน 200 ตัว ซึ่งเป็นสัตว์ที่ขาดสิ่งที่เรียกว่าอาหารปกติบางส่วน จนกระทั่งเมื่อใดที่มนุษย์จะต้องยังคงดำเนินชีวิตต่อไปตามปกติ อาหารที่แพร่กระจายการฆ่าอย่างโหดเหี้ยมและลดอายุขัยลงหลายเท่า?

มีความพยายามหลายครั้งในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งโดยอ้างอิงกับสถิติการประกันชีวิต ในปี พ.ศ. 2456 คณะกรรมการร่วมของสมาคมผู้อำนวยการด้านการแพทย์ประกันชีวิตและสมาคมคณิตศาสตร์ประกันภัยแห่งอเมริกา จัดการกับกรมธรรม์จำนวน 774,672 ฉบับที่ซื้อโดยผู้ชายอายุระหว่าง 20-62 ปี พบว่าสำหรับผู้ชายที่ทำประกันในช่วงอายุ 30-44 ปี อัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งอยู่ที่ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน 37 ปี สำหรับน้ำหนักมาตรฐาน 32 ปี และสำหรับน้ำหนักต่ำกว่า 24 ปี โดยคำนวณเป็นต่อ 100,000 สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป

อัตราที่สอดคล้องกันคือ 156, 144 และ 120 ตามลำดับ ตามบันทึกของบริษัท Union Central Life Insurance ซึ่งวิเคราะห์ในปี พ.ศ. 2475 อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเริ่มต้นตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปที่มีน้ำหนักเกิน จนถึงร้อยละ 50 ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์: 143, 138, 121, 111, 114 และ 95 รูปที่ 111 หมายถึงน้ำหนัก "ปกติ" อีกไม่นานนี้ ตามรายงานทางสถิติของบริษัท Metropolitan Life Insurance Company (1951) การเสียชีวิตของผู้ชายที่มีน้ำหนักเกินจากโรคหลอดเลือดหัวใจ-ไต

Machine Translated by Google

มากกว่ามาตรฐานอีกครึ่งหนึ่ง และจากโรคเบาหวานก็มากกว่ามาตรฐานประมาณสี่เท่า เหล่านี้คือความโปรดปรานที่คนจอมปลอมมอบให้กับมนุษยชาติ

ระหว่างปี พ.ศ. 2443 ถึง พ.ศ. 2493 อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งเพิ่มขึ้นในสหรัฐอเมริกามีดังนี้ ภายใน 50 ปี อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นจาก 64 เป็น 139.6 ต่อประชากร 100,000 คน ในขณะที่อัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นจาก 244 เป็น 478.1 โดยรวมแล้ว ในปี พ.ศ. 2493 มีผู้เสียชีวิตจาก 803.9 รายต่อประชากร 100,000 รายจากสาเหตุหลัก 10 ประการ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด และมะเร็ง คิดเป็น 617.7 ราย ตัวเลขล่าสุดที่มีนัยสำคัญยิ่งกว่านั้น อ้างอิงถึงปี 1964 ปัจจุบันอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเพิ่มสูงขึ้นเป็น 151.3 อัตราการเสียชีวิตสำหรับโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นเป็น 508.6 ทำให้ตัวเลขรวมอยู่ที่ 659.9 จากทั้งหมด 939.7 จากทั้งหมด สาเหตุ นี่คือผลลัพธ์อันน่าทึ่งของ "ความก้าวหน้า" ของการแพทย์ ผลลัพธ์อันน่าตกตะลึงของแพทย์ โรงพยาบาล และยาที่หลากหลาย ผลิตภัณฑ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของ "การกลั่นกรองและการทำให้บริสุทธิ์" ของอาหาร เราอาจจินตนาการถึงสถานการณ์ได้หาก "ความก้าวหน้า" ในปัจจุบันดำเนินต่อไปอีก 50 ปี

ตามสถิติอย่างเป็นทางการของสหรัฐอเมริกาในปี พ.ศ. 2507 มีเพียงร้อยละ 1.4 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมดที่เกิดจาก "อาการ ความชรา และสภาวะที่ไม่ชัดเจน" ในหมวดหมู่นี้ ความชราภาพเป็นเพียงการคาดเดาเท่านั้น เพราะในบรรดาผู้ที่บริโภคอาหารปรุงสุก ไม่มีใครเข้าสู่วัยชรา ในขณะที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขที่มีอารยธรรมจริงๆ! ยกเว้นอุบัติเหตุและอุบัติเหตุ มนุษยชาติทุกคนจะตายเมื่ออายุมากขึ้น

ในบรรดาสัตว์ป่าในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติยังไม่ทราบการเกิดมะเร็ง อย่างไรก็ตาม หลังจากให้ลิงที่ถูกกักขังกินอาหารเสื่อมโทรมเป็นเวลานาน ก็เป็นไปได้ที่จะสังเกตเห็นเนื้องอกหนึ่งหรือสองตัวที่มีลักษณะคล้ายมะเร็ง “สิ่งมีชีวิตกลุ่มใหญ่เพียงกลุ่มเดียวซึ่งมีหลักฐานว่าอาจเกิดมะเร็งเป็นครั้งคราวโดยหายไปโดยสิ้นเชิงนั้นอาศัยอยู่ในส่วนลึกของมหาสมุทร” Cowdry กล่าว (หน้า 123)

196) นี่เป็นเพราะว่ามือแห่งการทำลายล้างของมนุษย์ไม่มี

Machine Translated by Google

ถึงพวกเขาแล้ว ภูมิคุ้มกันของพวกเขานั้นน่าทึ่งยิ่งกว่าเมื่อคำนึงถึงความจริงที่ว่าโลกของพวกเขาใหญ่กว่าของเรามากทั้งในด้านพื้นที่และในด้านจำนวนประชากร

ดังที่เราได้กล่าวไปแล้ว ในระหว่างการวิจัย นักวิทยาศาสตร์ต้องเผชิญกับสาเหตุพื้นฐานของโรคมะเร็ง พวกเขาพิจารณาและยืนยันพวกเขา แต่พวกเขาก็มองข้ามพวกเขาไปโดยไม่แยแสเลย ราวกับว่าภารกิจของพวกเขาเป็นอย่างอื่น "แนวคิดที่ว่าส่วนประกอบในอาหารบางชนิดที่กินเข้าไปในปริมาณที่มากเกินไปหรือขาดไปอาจทำให้เกิดมะเร็งในมนุษย์ได้ กำลังได้รับข้อมูลจากแหล่งอื่น

การเปลี่ยนแปลงการทดลองในอาหารของสัตว์อาจทำให้ทั้งหมดความแตกต่างในการมีหรือไม่มีมะเร็งตามมา" (หน้า 220)

พวกเขารับรู้ถึงผลกระทบของอาหารจากธรรมชาติโดยตรงด้วยซ้ำ Cowdry ค่อนข้างชัดเจนในประเด็นนี้: "ในที่สุด ความจริงก็เริ่มปรากฏว่าสัตว์บางตัวมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเนื้องอกเมื่อได้รับอาหารตามธรรมชาติน้อยกว่าเมื่อได้รับอาหารที่มีความบริสุทธิ์สูง Silverstone, Solomon และ Tannenbaum (1952) สังเกตว่าเซลล์ตับที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยพัฒนาขึ้นในหนู DBA เพศผู้น้อยลงในอาหารของ Purina Laboratory Chow ซึ่งประกอบด้วยอาหารธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่มากกว่าในอาหารอื่นๆ ในอาหารที่ประกอบด้วยส่วนประกอบกึ่งบริสุทธิ์ โดยหลักๆ คือ เคซีน แป้งข้าวโพด น้ำมันเมล็ดฝ้ายเติมไฮโดรเจนบางส่วน วิตามินสังเคราะห์ และ ส่วนผสมของเกลือ นอกจากนี้ อาหารกึ่งบริสุทธิ์ที่มอบให้กับหนูตัวผู้ C3H ยังช่วยเพิ่มการพัฒนาของตับที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย ความแตกต่างในการพัฒนาของเนื้องอกมีความสัมพันธ์กับความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนในการบริโภคแคลอรี่ น้ำหนักตัว หรือในสัดส่วนของโปรตีน ไขมัน วิตามิน และ แร่ธาตุในอาหาร ผู้เขียนระมัดระวังที่จะชี้ให้เห็นว่าไม่ควรสรุปว่าเนื้องอกประเภทอื่นตอบสนองแตกต่างออกไป" (หน้า 403-404)

"Engel และ Copeland (1952) พบว่าหนู AES และ Sprague Dawley หย่านมที่เลี้ยงด้วยอาหารตามธรรมชาติ (อาหารสต็อก) มีเนื้องอกในเต้านมที่เกิดจากสารก่อมะเร็ง 2-acetylaminoflurene น้อยกว่าหนูที่เลี้ยงด้วยอาหารกึ่งบริสุทธิ์ ความแตกต่างนั้นมีมาก" (หน้า 404).

Machine Translated by Google

ผู้อ่านสังเกตอย่างไม่ต้องสงสัยว่าพวกเขาให้อาหารประเภทใดแก่หนูทดลอง: วัสดุที่มีความบริสุทธิ์สูง เช่น เคซีน แป้ง น้ำมันเมล็ดฝ้าย วิตามินสังเคราะห์ และเกลือ ส่วนผสมของสารเหล่านี้เรียกว่า "อาหารปกติ" โดยนักวิทยาศาสตร์วิจัย พวกเขารวบรวมหนูปลอดมะเร็ง 100 เปอร์เซ็นต์จากทุ่งนา และกักขังพวกมันไว้ในกรง ปฏิบัติต่อสิ่งมีชีวิตที่น่าสงสาร เช่น เด็กที่ "บอบบาง" ผสมพันธุ์พวกมันเข้าด้วยกัน ให้อาหารพวกมันด้วย "อาหารปกติ" และหลังจากนั้นไม่กี่ชั่วอายุคน ก็เปลี่ยนพวกมันให้เป็น พวกเขาเรียกว่า "หนูสายพันธุ์แท้"

ตามที่พวกเขากล่าว "สายพันธุ์โดยกำเนิดของหนู" เหล่านั้นอยู่ในสภาพทางพยาธิวิทยาพิเศษ ซึ่งมากถึงร้อยละ 80 ของสายพันธุ์บางสายพันธุ์ไวต่อเนื้องอก "ที่เกิดขึ้นเอง" ของ "สาเหตุที่ไม่ทราบ" ผู้ปรุงสุกทุกคนมีสภาพทางพยาธิวิทยาที่คล้ายกันทุกประการ

ตอนนี้เรามาดูกันว่านักวิทยาศาสตร์สามารถใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง ข้อสรุปจากหลักฐานที่โดดเด่นข้างต้น คำตอบคือน่าเสียดายที่อยู่ในเชิงลบ แท้จริงแล้ว Cowdry พยายามอย่างมากที่จะปฏิเสธข้อมูลที่มีค่าที่สุด เกรงว่าผู้อ่านคนใดของเขาจะโง่พอที่จะคิดถึงอาหารและเครื่องดื่มที่มีอยู่มากมายนับไม่ถ้วน ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นความเข้ากันของอารยธรรม นี่คือสิ่งที่เขากล่าวไว้: "ข้อควรระวังเป็นสิ่งจำเป็นในการอ่านข้อมูลการผลิตมะเร็งของมนุษย์ในสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับอาหาร มนุษย์ ยกเว้นที่ระดับความอดอยากที่ใกล้จะถึงแล้ว เป็นผู้กินทุกอย่าง ซึ่งคุ้นเคยกับการกินอาหารหลากหลายชนิด รวบรวมมาจากหลายส่วนของโลก ในขณะที่สัตว์ต่างๆ ได้รับการปรับให้เข้ากับอาหารที่มีต้นกำเนิดในท้องถิ่นค่อนข้างสม่ำเสมอและเรียบง่าย” (หน้า 220) ให้ผู้อ่านตัดสินเองว่าผู้เขียนมีความเข้าใจผิดอย่างมากเพียงใด

"ได้รับความอ่อนไหวทางพันธุกรรมต่อมะเร็งโดยเน้นย้ำโดยเทียมในหนูสายพันธุ์สันโดษ ได้รับการปรนนิบัติ และได้รับการปกป้อง และมีพันธุ์แท้อย่างใกล้ชิด แล้วมะเร็งจะถูกสร้างขึ้นในพวกมันได้อย่างไร" ถาม Cowdry (หน้า 350) โดยไม่สามารถหาคำตอบสำหรับคำถามได้

"การรับรู้ถึงความอ่อนแอทางพันธุกรรมจำเพาะต่ออวัยวะที่รุนแรงในหนูบางสายพันธุ์ ตอกย้ำความไม่รู้ของเราเกี่ยวกับธรรมชาติของสารก่อมะเร็งที่เซลล์อ่อนแอ หนูเหล่านี้ใช้ชีวิตในที่กำบังอย่างมากในกรง โดยปกติพวกมันจะถูกเก็บไว้ในเครื่องปรับอากาศ

Machine Translated by Google

ห้องพักและอาหารของพวกเขาคงที่อย่างน่าทึ่ง พวกเขาไม่ได้สัมผัสกับสารก่อมะเร็งทางกายภาพ เคมี หรือชีวภาพใดๆ ที่ทราบ" (หน้า 349-
350) Cowdry จงใจปิดตาของเขาต่อความจริงที่ว่าสารก่อมะเร็งทางกายภาพ เคมี และชีวภาพที่แท้จริงคือสภาวะที่เขาสร้างขึ้นเองสำหรับหนูที่น่าสงสารเหล่านั้น สิ่งเหล่านี้รวมถึงการกีดกันพวกเขาจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและการเลี้ยงดูของพวกเขา การแยกและขังพวกมันไว้ในกรงที่เงียบสงบ การปกป้อง การดูแลและปกป้องพวกมัน การผสมพันธุ์พวกมันด้วยวิธีเทียม การดูแลพวกมันไม่ให้ถูกรบกวนในห้องปรับอากาศ และให้อาหารพวกมันด้วยเคซีน แป้งข้าวโพด น้ำมันเมล็ดฝ้าย วิตามินและเกลือสังเคราะห์

ที่อื่น Cowdry นำข้อมูลการทดลองสองตารางมาแสดงการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาของมะเร็งโดยการเปลี่ยนแปลงใน (ก) โปรตีนในอาหารและกรดอะมิโนที่จำเป็น และ (ข) วิตามินบีในอาหาร จากนั้นเขาก็แสดงความเห็นดังต่อไปนี้: "วิตามินและกรดอะมิโนที่จำเป็นสามารถปรับเปลี่ยนการผลิตมะเร็งได้... การอธิบายสิ่งเหล่านี้และการค้นพบอื่นๆ เป็นเรื่องยาก ไม่ควรสันนิษฐานว่าสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่มีภาวะขาดหรือเกินจะออกฤทธิ์โดยตรงต่อเนื้อเยื่อที่ การเปลี่ยนแปลงของเนื้องอกเกิดขึ้น" (หน้า 401) นี่เป็นการปฏิเสธข้อมูลที่มีอยู่อย่างชัดเจน เทียบเท่ากับการกล่าวว่าการดำเนินงานของโรงงานที่เป็นที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจจะต้องไม่เกี่ยวข้องกับความสามัคคีหรือความไม่ลงรอยกันของวัตถุดิบที่จัดหาให้

“คงจะเร็วเกินไปที่จะปรุงอาหารป้องกันมะเร็งให้กับมนุษย์จากการค้นพบนี้ ดังที่กรีนสไตน์ (1947) เตือนไว้อย่างถูกต้อง” คาวดรี้เขียนแล้วกล่าวเสริมว่า “สำหรับสิ่งหนึ่งที่อายุขัยของมนุษย์นั้นยาวนานกว่าอายุขัยเหล่านี้มาก สัตว์ทดลองที่รับประทานอาหารตามสมมุติฐานดังกล่าวคงเป็นไปไม่ได้ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งในบางกรณีอาจถึงเกือบหนึ่งในสี่ของศตวรรษของระยะเวลาแฝงในการก่อมะเร็ง" (หน้า 401)

อย่างไรก็ตาม "การให้นมสัตว์น้อยเกินไปอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานจะช่วยลดอุบัติการณ์ของเนื้องอกที่เกิดขึ้นเองหลายชนิดได้อย่างแน่นอน" (หน้า 429)

"ข้อมูลที่มีอยู่ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับอุบัติการณ์ของเนื้องอกและไม่เกี่ยวข้องกับอุบัติการณ์ของเนื้องอก
อัตราการเติบโตหลังจากเริ่มต้นแล้ว บางกรณีใน

Machine Translated by Google

ซึ่งการเจริญเติบโตถูกปรับเปลี่ยนโดยปัจจัยทางโภชนาการนั้นไม่เพียงพอต่อหลักฐานที่ใช้เป็นฐานในการวัดผลการรักษาใดๆ ในสภาวะความรู้ปัจจุบันของเรา" (หน้า 402) สำหรับเราแล้วดูเหมือนว่า Cowdry ไม่สนใจที่จะลดอุบัติการณ์ของเนื้องอก แต่เขาสนใจ เฉพาะปัญหาในการหามาตรการรักษาเพื่อรักษาโรคมะเร็งเท่านั้น และไม่ผ่านการแก้ไขนิสัยทางโภชนาการของเรา แต่ผ่านทางตัวแทนของยาที่เพ้อฝันหรืออื่นๆ

เป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะทราบว่าในที่สุดนักวิทยาศาสตร์จะรับรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งเมื่อใดและที่ไหน จนถึงขณะนี้ พวกเขาค้นพบ "สารก่อมะเร็ง" ประมาณ 400 ชนิด ซึ่ง Cowdry กล่าวว่า "มะเร็งที่แพทย์ต้องเผชิญอาจน้อยกว่าร้อยละ 1 เป็นสารก่อมะเร็งที่เกิดขึ้นจริงหรือสารก่อมะเร็งรวมกันที่ตรวจพบได้" (หน้า 390)

เราได้เห็นแล้วว่าการรับประทานอาหารที่ "ปกติ" (ผิดธรรมชาติ) ส่งเสริมเนื้องอกในหนูปลอดมะเร็ง 80 ตัวจาก 100 ตัวในกรณีหนึ่ง และ 150 ตัวจาก 198 ตัวในอีกกรณีหนึ่ง การจำกัดอาหารบางส่วนทำให้เนื้องอก 150 ตัวลดลงเหลือ 38 ตัว และการทดแทนด้วยสารอาหารธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะป้องกันการพัฒนาของมะเร็งโดยสิ้นเชิง ใครๆ ก็คาดหวังว่า Cowdry จะถือว่าโภชนาการจากธรรมชาติเป็นคำตอบสำหรับปัญหาในการต่อสู้กับมะเร็งและจะหยุดการสูญเสียอย่างเปล่าประโยชน์ เวลาของเขาในการสืบสวนสารก่อมะเร็งอื่น ๆ ทั้งหมดอย่างไร้ประโยชน์ แต่เขายังไม่พร้อมที่จะระบุสาเหตุเดียวของโรคมะเร็ง โภชนาการที่ผิดพลาด ท่ามกลางปัจจัยก่อมะเร็งอื่น ๆ ของเขา เขาเรียกมันว่าเป็นเพียงปัจจัย "แก้ไข" และประเมินค่าต่ำไปโดยการโต้แย้งที่ไม่มีมูลความจริง

เขาเขียนว่ายังคงสับสนกับพฤติกรรมของเซลล์เนื้อร้าย (หน้า 43):

“แทบจะพูดไม่ออกเลยว่าจะเป็นอริสโตเติลหรือดาร์วิน”
ที่ได้อยู่กับเราในวันนี้ อาจจะสามารถรวบรวมข้อเท็จจริงทั้งหมดที่เรารู้จักเกี่ยวกับเซลล์มะเร็ง และให้คำอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมร้ายของมัน บางทีในปีต่อๆ ไป สิ่งนี้จะเสร็จสิ้น และเราจะสงสัยว่าทำไมเราถึงตาบอดเป็นเวลานานขนาดนี้ ในระหว่างนี้ เราหยุดความก้าวหน้าในการเรียนรู้ทีละเล็กทีละน้อย" แต่ฉันขอชี้ให้เห็นว่าไม่จำเป็นต้องใช้อริสโตเติลที่นี่หรือดาร์วิน คาวดรี้ก็เพียงพอแล้วที่จะออกมาจากขอบเขตของห้องทดลองของเขา และ ลืมการมีอยู่ของมันไปชั่วขณะเพื่อมุ่งสายตาไปที่

Machine Translated by Google

ดวงดาว พระอาทิตย์ พระจันทร์ ต้นไม้ และดอกไม้ เพื่อกระโจนเข้าสู่ความลี้ลับของพวกมันในจิตใจ และรับรู้ถึงความสม่ำเสมอที่แน่ชัดว่าโลกทั้งใบหมุนไปอย่างไร นักวิทยาศาสตร์คนใดสามารถทำลายโลกนั้นและสร้างโลกของตัวเองขึ้นมาแทนได้หรือไม่? นักวิทยาศาสตร์ทำลายสิ่งมีชีวิต โลกที่เคลื่อนไหว และนำเสนอมนุษยชาติด้วยโลกที่สร้างขึ้นเอง พร้อมด้วยขนมปัง กรดอะมิโน วิตามินเทียม และเกลือสังเคราะห์ เป็นที่น่าสนใจที่จะทราบว่าหลังจากอ่านบรรทัดเหล่านี้แล้ว นักวิทยาศาสตร์จะยังคงวางความรู้ของตนเองไว้เหนือภูมิปัญญาแห่งธรรมชาติของโลกหรือไม่

นอกจากนี้ ใน Cowdry ยังกล่าวถึงกรณีต่างๆ มากมายของการหายตัวไปของเนื้องอกเนื้อร้าย และในที่สุดก็ได้ข้อสรุปดังต่อไปนี้ (หน้า 545):

"1. มะเร็งระยะปฐมภูมิที่มีขนาดเล็กมากบางครั้งอาจปรากฏเป็นก้อนใหญ่ ตัวเลขในเต้านม ต่อมลูกหมาก และมดลูก สิ่งเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่พัฒนา แฝงอยู่นานหลายปี หรือถอยกลับโดยสิ้นเชิง

"2. การเปลี่ยนแปลงขนาดของมะเร็งที่พัฒนาดีมักเกิดขึ้นชั่วคราวซึ่งมักพบไม่บ่อยนัก สิ่งเหล่านี้อาจเกิดจากการทำงานของหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อปริมาตรของเซลล์มะเร็งและสโตรมา

"3. การเปลี่ยนแปลงประเภทของเนื้องอกมะเร็งที่ไม่สามารถอธิบายได้ บางครั้งเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุผลที่ชัดเจน

"4. มีตัวอย่างมากมายในบันทึกการหายตัวไปของ neuroblastomas ในเด็ก ในบางส่วนมีความสัมพันธ์กับความแตกต่างที่เพิ่มขึ้นของเซลล์มะเร็ง โดยไม่ทราบสาเหตุ

"5. มีบางกรณีที่ได้รับการยืนยันแล้วว่ามะเร็งมีการถดถอยโดยสมบูรณ์ ได้รับการอธิบายซึ่งไม่สามารถนำมาประกอบกับการรักษาที่ได้รับ เห็นได้ชัดว่าเซลล์มะเร็งบางชนิดพบได้น้อยมากซึ่งควบคุมโดยกลไกทางสรีรวิทยา"

อะไรคือสาเหตุของการถดถอยของเนื้องอกที่เกิดขึ้นเองหากไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงนิสัยทางโภชนาการของผู้ป่วยโดยบังเอิญและมองไม่เห็น? มีได้เพียงวิธีเดียวเท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จ

Machine Translated by Google

การรักษาโรคมะเร็ง เนื้องอกจะต้องปราศจากอาหารเสื่อมโทรมก่อน จากนั้นจะต้องอดอาหารและฆ่า โดยการลดการบริโภคสารอาหารตามธรรมชาติให้เหลือน้อยที่สุด ในกรณีที่มีความจำเป็น เซลล์ปกติก็ อาจถูกเก็บไว้ในสภาวะกึ่งอดอาหารในช่วงระยะเวลาหนึ่งเช่นกัน หลังจากการหายไปของเนื้อ งอกก็สามารถกลับคืนสู่ความแข็งแรงเดิมได้อย่างง่ายดาย

ค่าแรงและค่าใช้จ่ายในการเตรียมอาหารปรุงสุกมี ไม่มีอะไรนอกจากขยะที่แท้จริง

ดังที่เราได้เห็นแล้วว่ามนุษย์ที่แท้จริงอาศัยอยู่ด้วยอาหารดิบเพียงอย่างเดียว อาหารและเครื่องดื่ม ที่ปรุงสุกทั้งหมดในโลกสูญหายไปอย่างไร้จุดหมาย เงินที่ใช้ไปนั้นสูญเปล่าโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อแรกเห็นข้อความนี้อาจดูไม่น่าเชื่อ แต่มันเป็นความจริง ง่ายๆ ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ที่ฉันได้รับจากประสบการณ์ส่วนตัวของตัวเอง

ในตอนแรกเราคิดว่าเราควรจะต้องเพิ่มความ การบริโภคสารอาหารดิบในสัดส่วนเดียวกับที่เราลดการบริโภคอาหารปรุงสุก แต่ไม่นานเราก็ ตระหนักว่าเราคิดผิด แม้ว่าในช่วงแรกจะมีความต้องการอาหารจากธรรมชาติค่อนข้างมาก เพื่อฟื้นฟูความสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของร่างกาย และเพื่อสร้างอวัยวะขึ้นใหม่ด้วยการเสริม กำลังด้วยอาหารเสริมใหม่จากเซลล์ที่ทำงานอยู่ ต่อมาความต้องการดังกล่าวก็ลดลงอย่างต่อเนื่อง

เราก็แปลกใจเหมือนกันกับอาหารปริมาณเล็กน้อยที่อานาหิตลูกสาวของเราบริโภค แม่ ของเธอซึ่งกลัวภาวะทุพโภชนาการซึ่งมีอุปาทานเคยบังคับเธอให้กินมากขึ้น แต่เด็กกลับปฏิเสธที่จะทำ เช่นนั้น สำหรับฉันเห็นได้ชัดว่าผลไม้และซีเรียลในสถานะดิบนั้นเป็นสารอาหารที่มีความเข้มข้นอย่างยิ่ง ซึ่งมีคุณภาพสูงสุดและด้วยเหตุนี้ปริมาณที่น้อยมากจึงสนองความต้องการของสิ่งมีชีวิตของเราได้อย่าง เต็มที่ นั่นคือเหตุผลที่เด็กที่กินดิบไม่ควรถูกบังคับให้กินมากกว่าที่เขาปรารถนา มันไม่ใช่เทพนิยาย เมื่อเราได้ยินว่ามีคนออกเดทเป็นเดือนๆ หรือกินวอลนัทวันละครั้ง

ผู้ปรุงสุกสามารถเพลิดเพลินกับอาหารที่ปรุงสุกเต็มจานได้ เนื่องจากอาหารเหล่านั้นไม่มีสารอาหาร ในความหมายที่สมบูรณ์

Machine Translated by Google

สัตว์กินพืชตามลำดับจะกินหญ้าในปริมาณมาก เนื่องจากหญ้าส่วนใหญ่ประกอบด้วยอาหารหยาบ สารอาหารที่แท้จริงในนั้นอยู่ในสภาพกระจัดกระจายและมีปริมาณน้อยมาก

สัตว์เหล่านั้นจะปล่อยอาหารหยาบออกจากลำไส้หลายครั้งต่อวัน ในขณะที่สัตว์กินดิบทั่วไปรู้สึกว่าต้องเคลื่อนไหวเพียงครั้งเดียวเท่านั้นในหนึ่งวัน อาการท้องอืดมากเกินไป การปรากฏตัวของผลไม้ที่ไม่ได้ย่อยในอุจจาระ และความต้องการที่จะอุจจาระมากกว่าวันละครั้ง เป็นสัญญาณของการรับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งผู้ที่กินอาหารดิบพอสมควรจะต้องหลีกเลี่ยงอย่างแน่นอน ปริมาณผลไม้ที่ปกติกินก็ไม่เกินปริมาณที่คนปรุงสุกที่ชอบผลไม้กินกัน ในการทำเช่นนี้ ฉันเพิ่มสลัดข้าวโพดหนึ่งจานต่อวัน ซึ่งทำหน้าที่ปิดช่องว่างทางโภชนาการที่มีอยู่ในผู้ที่ทานอาหารปรุงสุกทุกคน เนื่องจากอาหารจากธรรมชาติไม่เพียงพอ ด้วยค่าโดยสารธรรมดาๆ นี้ แน่นอนว่าไม่มีที่ว่างสำหรับอาหารที่เสื่อมโทรมทั้งหมดที่ฉันเคยรับมา

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าจู่ๆ โลกทั้งใบก็ตระหนักรู้และยอมรับกฎธรรมชาติของโภชนาการ? แม้ว่าการผลิตผลไม้จะยังคงอยู่ในระดับปัจจุบัน หลังจากที่ปล่อยให้แต่ละคนรับประทานผักหรือสลัดข้าวโพดหนึ่งจานต่อวัน และเพื่อสนองความต้องการทางโภชนาการของทั้งโลกอย่างครบถ้วนแล้ว ก็ยังคงมีส่วนเกินที่ไม่ต้องการเหลืออยู่ของอาหารสัตว์ทั้งหมด น้ำตาล ชา กาแฟ โกโก้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่มีแอลกอฮอล์ ยาสูบ มาการีน รวมถึงธัญพืชและธัญพืชส่วนใหญ่ที่บริโภคในปัจจุบัน

มาดูกันว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับอาหารที่เสื่อมโทรมทั้งหมดนี้ที่กำลังบริโภคกันในโลกปัจจุบัน แท้จริงแล้ว มันถูกกำจัดออกไปในสามวิธี

1.เนื่องจากความบกพร่องในส่วนเสริมของเซลล์เฉพาะทางมนุษย์ที่แท้จริงจำเป็นต้องทนต่อการมีอยู่ของเซลล์ปรสิตจำนวนหนึ่งที่เกิดจากอาหารปรุงสุกเพื่อรักษาอวัยวะและระบบส่วนใหญ่ขั้นต่ำไว้

2. คนจอมปลอมบริโภคอาหารเสื่อมโทรมจำนวนมหาศาล

Machine Translated by Google

3. ไม่ว่าบุคคลนั้นจะประกอบด้วยร่างกายเดียวหรือเป็นการรวมกันของสองร่าง (ดังที่แสดงโดยความผอมหรืออ้วนของเขา) ซึ่งเป็นส่วนที่ซ้ำซ้อนของอาหารซึ่งถูกนำเข้าสู่ร่างกายโดยการเสพติดและ ซึ่งอยู่นอกเหนือพลังการดูดซึมของเซลล์ เพียงแค่เผาผลาญ และออกจากร่างกายไปตามช่องทางต่างๆ ปริมาณอาหารที่สูญเสียไปจึงมีสัดส่วนที่มากของการบริโภคอาหารทั้งหมด

แง่มุมที่น่าเสียดายที่สุดของคำถามก็คือความจริงที่ว่าเซลล์พิเศษนั้นใช้พลังงานจำนวนมากที่ได้รับจากสารอาหารตามธรรมชาติเพื่อสลายอาหารของคนจอมปลอม เพื่อดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อให้การทำงานราบรื่น ของอวัยวะขับถ่ายและขับผลร้ายของอาหารปรุงสุกออกจากร่างกาย ตัวอย่างเช่น การทำงานไม่หยุดหย่อนตลอดทั้งวัน เซลล์ที่ทำงานอยู่จึงมีสิทธิ์ได้พักผ่อนเพียงเล็กน้อย ในทางกลับกัน พวกเขาจำเป็นต้องนอนบนเตียงจนกว่าจะถึงรุ่งสางเพื่อขับไล่แคลอรีส่วนเกินที่คนจอมปลอมนำเข้าสู่ร่างกายอย่างตะกละตะกลาม

ในอดีตผมเคยชินกับความตะกละและติดเนื้อในระดับที่ไม่ธรรมดา ผลก็คือฉันเป็นโรคนอนไม่หลับมาตลอดชีวิต จำไม่ได้ว่าเคยเข้านอนก่อนเที่ยงคืนหรือเคยตื่นเช้ามาดูพระอาทิตย์ขึ้นมาก่อน ฉันเคยตื่นจนถึงตีสามหรือสี่โมงเช้า และตื่นนอนตอนแปดหรือเก้าโมงเช้าด้วยอาการปวดหัวหนักโชคดีที่หลังจากรับประทานอาหารดิบ อาการนอนไม่หลับของฉันก็หายไปโดยสิ้นเชิง แต่ถ้าฉันพยายามกินมื้อเย็นมื้อใหญ่ในตอนเย็น ฉันก็ต้องตื่นจนถึงเช้า ตั้งแต่เธออายุ 2 ขวบ Anahit ไม่เคยตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืนเลย

วิตามินและเกลือที่พบในอาหารปรุงสุกนั้นเป็นของปลอม ตายแล้ว ไม่สมดุล และเป็นอันตราย อาหารที่ปรุงสุกนั้นเป็นเพียงวัสดุก่อสร้างที่แตกหักและเชื้อเพลิงที่ไม่ถูกต้อง เซลล์ไร้ประโยชน์ที่เกิดจากวัสดุก่อสร้างดังกล่าวเป็นภาระที่ไม่พึงประสงค์ต่อเซลล์ปกติ ความร้อนที่ได้รับจากเชื้อเพลิงดังกล่าวมีมากเกินไปและเป็นอันตราย ในขณะที่พลังงานที่สร้างขึ้น (พลังงานขับเคลื่อน) นั้นไม่จำเป็นและไร้ค่า พลังงานนี้จะทำให้มอเตอร์ของโรงงานเคลื่อนที่นอกเวลาทำงานอย่างไร้จุดหมาย มันบังคับให้หัวใจทำงานเป็นสองเท่าของอัตราปกติ มัน

Machine Translated by Google

ไปรบกวนส่วนที่เหลือซึ่งกลไกสำคัญของทั้งโรงงานต้องการอย่างมาก ทำให้มันเหนื่อยหน่ายแทนและทำให้มันหมดไปโดยเปล่าประโยชน์ การนอนไม่หลับเป็นตัวอย่างหนึ่งของผลเสียของมัน

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อแพทย์ที่ไม่แนะนำพัฒนาวิธีการลดความอ้วน? พวกเขาวางแผนการจำกัดการบริโภคอาหารทุกด้านในแต่ละวัน ซึ่งส่งผลให้รายการอาหารต้องห้ามของพวกเขารวมถึงรายการอาหารที่จำเป็นและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น วอลนัท อัลมอนด์ ลูกเกด อินทผาลัม มะเดื่อ กล้วย กล่าวอีกนัยหนึ่ง พวกเขาลดน้ำหนักของบุคคลที่เข้ารับการรักษาในราคาที่ผอมแห้งและทำให้เขาอ่อนแอลง และทำให้สุขภาพของเขาแย่ลงอย่างมาก ในกรณีเช่นนี้ โดยการลดปริมาณอาหารที่เสื่อมสภาพลง คนจอมปลอมจะสูญเสียเชื้อเพลิงที่ไม่จำเป็นเพียงบางส่วนเท่านั้น ในขณะที่การจำกัดอาหารตามธรรมชาติจะทำให้เซลล์ปกติขาดสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งบางประการ ดังนั้น ชายจอมปลอมก็จะยืนหยัดอยู่กับที่ ในขณะที่คนจริงจะผอมแห้งมากขึ้น

เราพบกับตัวอย่างที่น่าขบขันของผลกระทบจากการถูกจำกัดอาหารในระหว่างการศึกษาโรคมะเร็ง ในการอภิปรายคำถามนี้ คาวดรีกล่าวว่า "เห็นได้ชัดว่าการลดลงของอุบัติการณ์มะเร็งเต้านมอันเนื่องมาจากข้อจำกัดด้านอาหาร สัมพันธ์กับการทำงานของรังไข่ที่ลดลงในหนู" (บทบรรณาธิการ หน้า 398) เราต้องการอะไรอีก? จึงมีการค้นพบสาเหตุของมะเร็งเต้านม ขณะนี้ยังคงเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะยุติการทำงานของรังไข่ในสตรีโดยสิ้นเชิง เพื่อช่วยพวกเธอให้รอดพ้นจากมะเร็งต่อมน้ำนม

แต่แน่นอนว่ามีคำอธิบายง่ายๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง การจำกัดปริมาณแคลอรี่อย่างไร้ความคิดมีผลเสียต่อร่างกายสองประการ ในด้านหนึ่ง การบริโภคอาหารที่เสื่อมโทรมอย่างจำกัดจะยับยั้งการก่อตัวของมะเร็ง ขณะเดียวกัน การบริโภคอาหารตามธรรมชาติที่ลดลงจะรบกวนการทำงานปกติของรังไข่

วิทยาศาสตร์การแพทย์เต็มไปด้วยความขัดแย้งอันน่าเสียดายเช่นนี้ เมื่อโรคบางชนิดดึงดูดกระแสอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติที่เป็นอันตรายเข้าหาตัวเองร่างกายของผู้ป่วยได้รับภูมิคุ้มกันบางส่วนจากโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

Machine Translated by Google

ภาวะหลอดเลือดแข็งตัวและโรคติดเชื้อบางชนิดมีโอกาสเกิดมะเร็งได้น้อย มีการทดลองที่บ้าคลั่งเพื่อให้ผู้คนได้รับอิทธิพลของแบคทีเรียหลายชนิดเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

สิ่งเดียวกันนี้เกิดขึ้นในระดับที่เล็กลงในระหว่างการฉีดวัคซีน เมื่อการกระตุ้นให้เกิดโรคในรูปแบบที่เบาลง เด็กๆ จะได้รับการปกป้องจากการโจมตีที่รุนแรงในภายหลัง ขณะที่ผู้ชายตัดสินใจที่จะปกป้องสุขภาพของลูกๆ ของตนตามกฎธรรมชาติ มาตรการที่ผิดธรรมชาติดังกล่าวจะกลายเป็นสิ่งจำเป็นเด็กที่ไร้เดียงสาจะได้รับการปลดปล่อยจากวัคซีนที่เป็นอันตราย และการฉีดวัคซีนจะในประวัติศาสตร์

การทดลองแสดงให้เห็นว่าเมื่อชายจอมปลอมถูกเรียกเข้ามาแล้วการดำรงอยู่ข้อจำกัดด้านอาหารบางส่วนไม่สามารถตรวจสอบพัฒนาการได้ แม้แต่การเสื่อมสภาพของอาหารเพียง 10-15 เปอร์เซ็นต์ก็เพียงพอแล้วที่จะรักษาชีวิตไว้ได้ ผู้ชายที่มีเหตุผลควรระวังที่จะให้อาหารแก่สัตว์ประหลาดตัวนั้นเพียงเมล็ดเดียว ฉันได้ล้างข้อต่อของเท้าของฉันจากโรคเกาต์ทั้งหมดแล้ว แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่ฉันมีโอกาสกินเนื้อสัตว์ ไม่กี่ชั่วโมงต่อมาค้อนก็บอกฉันว่ากรดยูริกทะลุเข้าไปในข้อต่อของหัวแม่เท้าของฉัน ฉันมักจะทำการทดลองเหล่านี้ในช่วงปีแรกๆ ของการศึกษาเรื่องการกินดิบ

เห็นได้ชัดว่าบริเวณที่ปราศจากกรดยูริกยังคงว่างเปล่า และวิธีการที่นำไปสู่กรดยูริกนั้นยังเปิดกว้างทันทีที่เนื้อชิ้นหนึ่งถูกป้อนเข้าสู่ร่างกาย มันก็จะถูกเปลี่ยนเป็นกรดยูริก ซึ่งจากนั้นก็รีบเข้าไปแทนที่

ห้องขังของคนจอมปลอมก็ไม่ได้ถอยกลับอย่างง่ายดายเช่นกัน พวกเขาโกหกในการซุ่มโจมตี เกือบตาย แต่รอคอยอยู่ ทันทีที่เศษอาหารที่เสื่อมสภาพไปถึงพวกมันก็จะเริ่มฟื้นคืนชีพและเพิ่มจำนวนขึ้น
การควบคุมน้ำหนักตัวควรมอบให้กับอาหารจากธรรมชาติทั้งหมด คนที่แนะนำว่าการลดความอ้วนมากเกินไปนั้นไม่ดีต่อสุขภาพของคุณ ในทางกลับกัน แนะนำให้คุณดูแลและบำรุงเซลล์ที่ป่วยและปรสิตจำนวนหลายสิบกิโลกรัม เพื่อรักษาความอวบอ้วนของร่างกาย ในขณะเดียวกันกับการฆ่าคนจอมปลอม โภชนาการตามธรรมชาติจะค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักของมนุษย์ให้เป็นไปตามมาตรฐานปกติที่ธรรมชาติเรียกร้องอย่างช้าๆ แต่แน่นอน

Machine Translated by Google

หลังจากกำจัดมวลเนื้อที่ไร้ประโยชน์เหล่านั้นออกไป ชายผู้ที่เคยบรรทุกเซลล์ที่เป็นโรคหนัก 40-50 กิโลกรัมในร่างกายและไม่สามารถปีนขึ้นไปได้หนึ่งขั้นโดยไม่ได้รับความช่วยเหลือ บัดนี้ก็สามารถวิ่งขึ้นไปบนภูเขาได้โดยไม่ต้องตัดผมแล้ว บุคคลเช่นนี้ไม่ควรกังวลกับการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็วของเขา ตรงกันข้ามเขาควรจะยินดีกับมัน ผู้มีสติสัมปชัญญะไม่ควรยอมทนกับเนื้อที่ไร้ประโยชน์แม้แต่เมล็ดเดียวบนร่างกายของเขา กล่าวโดยสรุป ในที่สุดทุกคนควรตระหนักว่าโดยการป้อนอาหารปรุงสุกแต่ละชิ้นเข้าไปในร่างกายของเขา เขาจะบำรุงเลี้ยงชายจอมปลอม ศัตรูที่ไร้ความปรานีของเขา ผู้ประหารชีวิตที่ใจร้ายของเขา เขารักษาโรคทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก พระองค์ทรงปูทางไปสู่ความตายของพระองค์เอง

ในความเห็นของผู้ปรุงสุกนั้น จะต้องรับประทานอาหารให้ดีเพื่อรักษาสุขภาพที่ดี ในความเห็นของเขา ท้องว่างหมายถึงร่างกายที่หิวโหย เขาไม่รู้ว่าผู้ชายที่ท้องอิ่มเป็นคนป่วยจริงๆ กระเพาะของเขาพบว่าเป็นการยากที่จะขับอาหารผิดธรรมชาติออกมาในเวลาที่เหมาะสม ในทางกลับกันท้องของผู้กินดิบจะว่างเปล่าอยู่เสมอหรือเบามากจนเขาไม่รู้สึกว่ามีอะไรอยู่ที่นั่น เขารู้สึกถึงความอิ่มท้องเพราะนั่นคือจุดที่อาหารที่เขากินเข้าไปจะถูกถ่ายโอนทันที แม้แต่อาหารส่วนเกินก็ไม่ได้อยู่ในท้องของเขาเป็นเวลานาน มันผ่านเข้าสู่ลำไส้อย่างรวดเร็วและย่อยหรือไม่ย่อยก็ออกจากร่างกายโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตน้อยที่สุด

ดังนั้นจึงไม่มีก๊าซใดเกิดขึ้นในกระเพาะของวัตถุดิบ
คนกิน หากบริโภคอาหารในปริมาณมากเกินไป ก๊าซอาจถูกสร้างขึ้นในลำไส้ แต่มีแนวโน้มที่จะออกจากร่างกายตามปกติ ผู้รับประทานดิบจะเห็นความแตกต่างระหว่างโภชนาการทั้งสองระบบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อเขาพยายามรับประทานอาหารเย็นดีๆ หลังจากงดเว้นไปสองสามเดือน ตอนนั้นเองที่เขาสงสัยว่าเขาจะลากชีวิตที่ป่วยไข้และน่าสังเวชเช่นนี้มาได้อย่างไร และถือว่ารูปแบบชีวิตที่น่าขยะแขยงนั้นเป็นเรื่องปกติ

ยาของผู้กินที่ปรุงสุกนั้นมีทั้งหมด
วิทยาศาสตร์ที่ผิดพลาด

Machine Translated by Google

ดังที่เราเห็นแล้วว่า โรคต่างๆ เกิดขึ้นได้จากการสลายตัวของวัตถุดิบสำคัญของโรงงานของมนุษย์ ดังนั้นสุขภาพจะฟื้นตัวได้ก็ต่อเมื่อความสมบูรณ์ของวัสดุเหล่านั้นได้รับการฟื้นฟูเท่านั้น แต่อะไรคือพื้นฐานของกิจกรรมทั้งหมดของวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่? จริงๆแล้วแพทย์ทำอะไรบ้าง? พวกเขาพยายามอย่างไร้ผลที่จะฟื้นฟูความสมบูรณ์นั้นด้วยการใช้อาหารที่เสื่อมถอย วิตามินเทียม เกลือ ฮอร์โมน และส่วนผสมที่เป็นพิษมากมาย ขณะเดียวกัน พวกเขาก็กำจัดและเหวี่ยงต่อมและอวัยวะทั้งหมดที่ได้รับความเสียหายและไร้ความสามารถที่ไม่อาจซ่อมแซมได้ออกไป ผลจากการสลายตัวของวัตถุดิบธรรมชาติ

มวลมนุษยชาติมีชีวิตอยู่ในสภาวะแห่งความโง่เขลาอันน่าสยดสยอง ในความเห็นของผู้ปรุงสุก การบริโภคของปรุงสุกเป็นสิ่งที่ค่อนข้างเป็นธรรมชาติ ในขณะที่การบำรุงตามกฎของธรรมชาติเป็นการทดลอง และเป็นการทดลองที่อันตรายในสิ่งนั้น ในความเป็นจริง ผู้ชายได้ทำลาย PERFECT BALANCE ที่พัฒนาขึ้นโดยธรรมชาติโดยไม่รู้ตัว และเป็นเวลาหลายพันปีที่พวกเขาทำการทดลองที่ไร้ความรู้สึกโดยใช้อาหารที่ปรุงสุก การเตรียมอาหารเทียม และสารพิษ เพื่อค้นหาสมดุลใหม่ ซึ่งเป็นความสมดุลของตัวเอง ผลลัพธ์ทันทีของการทดลองเหล่านั้นคือโรคต่างๆ มากมายที่แพร่หลายในโลกปัจจุบัน

เมื่อฉันชวนคนมารับประทานอาหารดิบฉันไม่เสนอการทดลองใหม่ ในทางตรงกันข้าม ฉันขอเรียกร้องให้พวกเขาหยุดการทดลองที่ไร้สาระซึ่งดำเนินอยู่ตลอดเวลา และกลับไปสู่วิถีชีวิตตามธรรมชาติ

ดังนั้น หากผู้อ่านไม่ไร้สามัญสำนึก ผู้อ่านไม่ควรรอให้ผู้อื่นทำ "การทดลองใหม่" นั้นแล้วแจ้งผลให้เขาทราบ เขาควรหยุดการทดลองที่เป็นอันตรายทันทีและหันไปใช้ชีวิตตามปกติ

ผลิตภัณฑ์ขั้นสุดท้ายของการทดลองทั้งหมด ซึ่งเป็นผลงานชิ้นเอกของห้องปฏิบัติการวิจัยของมนุษย์คือยาเม็ดและผงที่นักวิทยาศาสตร์ต้องการใช้เลี้ยงโลก ในขณะที่ผลงานชิ้นเอกของห้องปฏิบัติการทางธรรมชาติคือข้าวสาลี วอลนัท และแอปเปิ้ล เราทุกคนจะต้องเลือกระหว่างสองสิ่งนี้ อาหารปรุงสุกทั้งหมดเป็นสารสังเคราะห์

Machine Translated by Google

ปราศจากคุณสมบัติตามธรรมชาติ มีคุณค่าทางโภชนาการพอๆ กับวิตามินเม็ดและสารสกัดจากอาหารที่โฆษณากันอย่างแพร่หลาย

สิ่งมีชีวิตมีหลายประเภท ไม่มีแพทย์ ไม่มีโรงพยาบาล ไม่มีร้านขายยา แต่ยกเว้นสัตว์ที่อยู่ในความดูแลของมนุษย์ พวกมันดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีอายุยืนยาวตามสมควรตามสภาพร่างกาย รัฐธรรมนูญซึ่งมีระยะเวลาตั้งแต่ไม่กี่วันจนถึงหลายร้อยปี เนื่องจากโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์แบบ มนุษย์จึงควรมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดีกว่าสิ่งมีชีวิตใดๆ ในโลกนี้ แม้ว่าจะไม่รับประทานอาหารดิบๆ เลยก็ตาม มีบันทึกว่าผู้ชายสามารถมีอายุได้ถึง 150-180 ปี เพียงแต่ดำรงชีวิตภายใต้สภาวะที่หลีกเลี่ยงการเสื่อมสลายของอาหารอย่างรุนแรงเท่านั้น ความจริงที่ว่าคนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตน้อยลงเป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่ามีบางอย่างผิดปกติกับวิถีชีวิตของพวกเขา สัตว์ส่วนใหญ่กินใบไม้สีเขียวและก้านพืช มนุษยชาติมีสารอาหารที่มีประโยชน์และเข้มข้นที่สุดซึ่งมีคุณภาพสูงสุด ซึ่งผ่านใบและก้าน ลำต้นและกิ่งก้านของพืชเหล่านั้น มารวมกันเป็นเมล็ดและผล

ถึงเวลาแล้วที่นักชีววิทยาจะต้องยอมรับว่าพวกเขาเบี่ยงเบนไปจากเส้นทางที่ถูกต้องและกำลังดำเนินการสืบสวนผิดจุด พวกเขาต้องสารภาพว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะชดเชยการสูญเสียองค์ประกอบทางโภชนาการตามธรรมชาติด้วยการเตรียมเทียม พิษไม่มีความสามารถในการฟื้นฟูความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อวัยวะและต่อมต่างๆ ของเราเป็นส่วนของร่างกายที่แยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นจะต้องไม่ถูกตัดหรือถอดออก วันนี้ผมจะแสดงให้พวกเขาเห็นวิธีที่ง่ายและสะดวกในการบรรเทาร่างกายมนุษย์จากทุกโรคอย่างมีประสิทธิผลและสรุปได้ มันเป็นการทำลายเซลล์ที่ป่วยและไร้ประโยชน์ของร่างกาย โดยการตัดอาหารที่ผิดธรรมชาติออกไป และทดแทนด้วยเซลล์ที่ดีต่อสุขภาพและเฉพาะทางที่ผลิตจากสารอาหารธรรมชาติ เพื่อที่จะมั่นใจอย่างเต็มที่ถึงความถูกต้องของข้อโต้แย้งของฉัน พวกเขาต้องใช้เวลาเพียงไม่กี่เดือนเท่านั้น

Machine Translated by Google

สิ่งที่ควรเป็นจุดมุ่งหมายของแพทย์และนักชีววิทยาหากไม่ใช่การปลดปล่อย
ของมนุษยชาติจากโรคภัยไข้เจ็บ? การรับประทานดิบเป็นหนทางไปสู่เป้าหมายนั้น

พวกเขาจะต้องประกาศทันทีว่าพวกเขาต้องการพบก
โลกที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หากพวกเขาสามารถพิสูจน์ได้ว่าการคำนวณของตนเองนั้นแม่นยำกว่า การคำนวณตามธรรมชาติ และผู้กินดิบทั่วโลกต้องทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยแทนที่จะรักษาสุขภาพให้หายดี ฉันจะออกจากเวทีทันทีพร้อมกับหนังสือของฉันแล้วจะต้อง ใจเย็นๆ นะ มิฉะนั้นแน่นอน พวกเขาไม่สามารถบังคับมนุษยชาติให้ทนกับโรคภัยไข้เจ็บเพียงเพื่อให้ประตูโรงพยาบาลและร้านขายยาเปิดอยู่เท่านั้น

พวกเขาจะต้องคืนดีกับความคิดที่ต่อจากนี้ไป
การเตรียมอาหารปรุงสุกและคำแนะนำจะถือเป็นอาชญากรรมต่อมนุษยชาติโดยรวม และ "การบำบัด" ด้วยสารพิษถือเป็นเวทมนตร์แห่งยุคปรุงสุก แพทย์ที่ฉลาดและมีมนุษยธรรมจะหยุดคำแนะนำเหล่านั้นทันทีและเชิญชวนให้ผู้คนยอมจำนนต่อกฎแห่งธรรมชาติ มือของแพทย์ผู้มีมโนธรรมเหลืออยู่ในใจควรสั่นเมื่อเขียนชื่อสารพิษและวิตามินเทียม และริมฝีปากควรสั่นเมื่อออกเสียงชื่ออาหารปรุงสุก การดำเนินการของพวกเขาเทียบเท่ากับการตัดสินประหารชีวิตผู้บริสุทธิ์ ขอให้ผู้ปกครองทุกคนได้รับรู้เรื่องนี้ด้วย

บางทีผู้อ่านของฉันบางคนอาจไม่ชอบน้ำเสียงการเขียนของฉัน ใน
ความคิดเห็นของพวกเขา การแสดงออกของฉันควรจะเป็นวิทยาศาสตร์มากกว่า (ประดับด้วยคำศัพท์ภาษาละตินที่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ) ประนีประนอมมากขึ้น (บ่น) จริงจังมากขึ้น (เสแสร้ง) ประนีประนอมมากขึ้น (ไร้ยางอาย) สุภาพมากขึ้น (โกหก) และมีไหวพริบมากขึ้น (พ่ายแพ้). แต่ฉันชอบที่จะเด็ดขาด จริงใจ และกล้าหาญมากกว่า และฉันก็จะเป็นอย่างนั้น แม้ว่าโลกทั้งใบจะต่อต้านฉันก็ตาม ฉันมั่นใจว่าฉันจะได้รับการสนับสนุนจากคนมีสติทุกคนและได้รับการพิสูจน์โดยคนรุ่นต่อๆ ไป

เมื่อพิจารณาถึงคำแนะนำของซุปไก่ไข่แดงของ
ไข่ ตับทอด หรือผลไม้ตุ๋น แก่คนทุพพลภาพ โดยเฉพาะเด็กเล็กที่เป็นความผิดทางอาญา ข้าพเจ้ามิได้กล่าวร้ายแต่อย่างใด ก็ไม่เช่นกัน

Machine Translated by Google

ฉันทำบาปต่อความจริงหรือไม่เมื่อฉันถือว่าการผ่าตัดทางการแพทย์ทั้งหมดนั้นเป็นการใช้เวทมนตร์ ซึ่งแทนที่จะทำความสะอาดหลอดเลือดของผู้ป่วยที่ยืนอยู่บนธรณีประตูแห่งความตายด้วยความช่วยเหลือจากสารอาหารตามธรรมชาติ เสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจและประทานพระองค์จะทรงมีอายุยืนยาวขึ้นใหม่ ขยายหลอดเลือดด้วยสารระคายเคือง กระตุ้นการทำงานของหัวใจด้วย "แส้แส้" ลดปริมาณเลือดด้วยการปล่อยเลือดหรือทำให้เสื่อมลง และเจือจางด้วยวิธีเทียม เบียร์เชอร์-เบนเนอร์และนักวิทยาศาสตร์ผู้รอบรู้คนอื่นๆ อีกหลายคน ต่างก็มองว่าการกระทำดังกล่าวเป็นการใช้เวทมนตร์ การหลอกลวง และการล้อเลียน

แน่ทีเดียว ข้าพเจ้าไม่มีความผิดฐานไม่สุภาพเรียบร้อยเมื่ออาศัยข้าพเจ้าวิธีการส่วนบุคคลที่จำกัดอย่างยิ่ง ฉันทำการตรวจสอบอย่างอุตสาหะ จากนั้นบนพื้นฐานของการค้นพบของฉัน ฉันขอประกาศว่านักเซลล์วิทยามีความผิดฐานวิกลจริตเมื่อพวกเขาเผาองค์ประกอบทางโภชนาการหลายพันชนิดในอาหารตามธรรมชาติเป็นครั้งแรก และส่งผลให้เซลล์เสื่อมโทรมอย่างรุนแรง จากนั้นจึงทิ้งของเสีย เงินสาธารณะหลายล้านเหรียญพยายามอย่างไร้ผลที่จะกลับคืนสู่เซลล์เหล่านั้น กลไกและหน้าที่ที่สูญเสียไปทั้งหมดโดยการค้นพบสารประดิษฐ์เพียงชนิดเดียว

ให้เรายกตัวอย่าง แพทย์ที่ฉันได้ดูแลลูกที่น่ารักสองคนของฉันไว้ ประการแรก ภายใต้ข้ออ้างในการช่วยให้พวกมันย่อยอาหารและรักษาความแข็งแรง เขาได้ห้ามไม่ให้พวกมันกินผลไม้ดิบและแนะนำผลไม้แช่อิ่มและ "อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ" แทน ต่อมาเกี่ยวกับอาการมึนเมาอัตโนมัติและการติดเชื้ออัตโนมัติอันเป็นผลจากคำแนะนำเหล่านั้นว่าเป็นมาลาเรีย เขาได้สั่งจ่ายควินินในปริมาณที่น่าสะพรึงกลัว และต่อมาด้วยการตรวจสอบและการทดลองนับไม่ถ้วน เขาได้กำหนด "อาหาร" ที่เข้มงวดที่สุด ตลอดจนยาและยาหลายชนิดจำนวนมหาศาล ยาปฏิชีวนะสมัยใหม่เขากีดกันเด็ก ๆ จากพลังงานสำรองสุดท้าย แพทย์เช่นนี้มีความผิดในอาชญากรรมที่น่ารังเกียจที่สุดอย่างแน่นอน แม้ว่าเขาจะทำทุกอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจก็ตาม บัดนี้ เพื่อที่เขาจะไม่กระทำความผิดแบบเดียวกันกับเด็กคนอื่นอีก เราต้องนำความผิดของเขากลับมาหาเขา และทำให้เขาตระหนักว่าเขามีความผิดในอาชญากรรมที่เลวร้ายที่สุด ถ้าใช้ยาแบบนั้น

Machine Translated by Google

ลูกๆ ของฉันใช้เวลาไป 14 ปีก็ถูกใช้หมดสิ้น กองทัพทั้งหมดก็จะถูกทำลายล้างไปหมด

ตำแหน่งจะมากหรือน้อยเหมือนเดิมในวันนี้ ในยุคแห่งวิทยาศาสตร์นี้ ข้าพเจ้ายังคงเห็นเด็กยากจนและอ่อนแอจำนวนมากที่แม่ใช้กำลังใจทุกรูปแบบขู่บังคับกินข้าว เนื้อ ไข่ ขนมปัง น้ำผึ้ง เนย และขนม ขณะเดียวกันก็ห้ามไม่ให้กินแตงกวาและ กล้วยสำหรับ "ย่อยไม่ได้" เชอร์รี่และองุ่นสำหรับ "ทำให้ท้องเสีย" และมัลเบอร์รี่และแตงสำหรับ "ทำให้เกิดไข้" ฉันจะอดทนต่อสถานการณ์อันน่าสังเวชนี้โดยไม่แยแสได้อย่างไร?

ทุกคนรู้ดีว่าโครงสร้างของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์นั้นซับซ้อนเพียงใด เมล็ดข้าวโพดมีโครงสร้างที่ซับซ้อนเหมือนกันทุกประการ
เมื่อเราทำให้มันแตกหน่อ มันก็จะกลายเป็นร่างกายที่กระตือรือร้นและเจริญรุ่งเรือง มีชีวิตและหายใจได้เหมือนมนุษย์ เว้นแต่มันไม่สามารถพูดและเดินได้
สารหลายพันชนิดที่ขาดไม่ได้สำหรับการทำงานปกติของส่วนประกอบทั้งเล็กและใหญ่ในร่างกายของเราจะถูกสะสมอยู่ในปริมาณที่ต้องการและโดยการคำนวณที่แม่นยำที่สุด เมื่อเราเปลี่ยนข้าวสาลีที่มีชีวิตให้เป็นขนมปัง เราจะทำลายสารต่างๆ ในข้าวสาลี ยกเว้นขี้เถ้า ซึ่งได้แก่ แป้งและน้ำตาลที่ตายแล้ว เมื่อจินตนาการถึงขี้เถ้าเหล่านั้นว่าเป็นสารอาหารที่แท้จริง แม่ผู้หวังดีจึงมอบขี้เถ้าเหล่านั้นให้กับลูก แต่เธอกลัวที่จะมอบข้าวสาลีที่มีชีวิตให้เขา

ในทำนองเดียวกัน อาหารปรุงสุกทุกชนิดในโลกที่คนสายตาสั้นมองว่าเป็นอาหารที่ดี ล้วนแต่เป็นกองขี้เถ้าที่มีกลิ่นหอมและปรุงรสจัดมากมาย วิตามินและแผ่นไม้ที่นักชีววิทยาค้นพบนั้นเป็นสารที่ไม่เป็นธรรมชาติและไม่มีชีวิต

ทันทีที่เซลล์ผักที่มีชีวิตสุก มันก็จะหยุดการบำรุง มันออกมาจากสภาพธรรมชาติและกลายเป็นสิ่งเทียม เมื่อแม่ให้ขนมปัง นมแห้ง หรือของปรุงสุกอื่นๆ แก่ลูกน้อยของเธอ เธอจะเริ่มใช้สารเทียมเหล่านั้นเพื่อทำการทดลองที่โหดเหี้ยมและไร้มนุษยธรรมที่สุดกับลูกของเธอ

ข้อผิดพลาดพื้นฐานของวิทยาศาสตร์การแพทย์อยู่ที่ภาวะสายตาสั้นที่น่าเสียดาย แม้แต่นักเซลล์วิทยาที่มีชื่อเสียงอย่างที่ Cowdry คิด

Machine Translated by Google

อาหารที่มีชีวิตและอาหารที่สมบูรณ์แบบ เช่น ข้าวสาลี เมล็ดพืช และผลไม้ ให้เป็น "อาหารที่ค่อนข้างสม่ำเสมอและเรียบง่ายจากแหล่งกำเนิดในท้องถิ่น" ในทางตรงกันข้าม เขาถือว่ากองขี้เถ้าสีที่มนุษย์บริโภคเป็น "อาหารหลากหลายที่รวบรวมมาจากหลายส่วนของโลก" (บทอ้าง หน้า 220) และคาดหวังว่าอริสโตเติลจะมาแสดงให้เขาเห็นถึง ความแตกต่างที่แท้จริงระหว่างทั้งสอง

แม้ว่าฉันจะท้าทายระบบการบำบัดในปัจจุบันอย่างมาก ไม่เกลียดชังใคร ข้าพเจ้าเพียงแต่รู้สึกสงสารอย่างสุดซึ้งต่อชายและหญิงทุกคนโดยไม่มีข้อยกเว้น เพราะพวกเขาก่ออาชญากรรมเหล่านั้นต่อบุคคลของตนเอง ต่อความสัมพันธ์ และต่อมนุษยชาติโดยไม่รู้ตัวและไม่มีการไตร่ตรอง แต่ผู้ที่ยังคงมีข้อผิดพลาดหลังจากอ่านบรรทัดเหล่านี้จะถูกประณามโดยมนุษย์ที่ชาญฉลาดทุกคน

ถึงเวลาแล้วที่นักชีววิทยาจะต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง มีทางสองทางที่เปิดให้พวกเขา ไม่ว่าพวกเขาจะต้องยอมรับภูมิปัญญาอันไม่มีข้อผิดพลาดของธรรมชาติและมนุษยชาติที่เป็นอิสระจากความทุกข์ทรมานทั้งหมดของมันในคราวเดียว หรือโดยไม่สนใจกฎแห่งธรรมชาติและอาศัยวิจารณญาณของตนเองแต่เพียงผู้เดียว พวกเขาต้องถือว่าขนมปังขาวเหนือกว่าข้าวสาลีที่มีชีวิต โดยถือว่าของเทียมนั้น ดีกว่าธรรมชาติและคงอยู่ในการทดลองที่เป็นอันตรายเหมือนเมื่อก่อน แล้วผลจะเป็นอย่างไร? ให้เราสมมติว่าสถานการณ์ในปัจจุบันดำเนินต่อไปอีกสองสามชั่วอายุคน ซึ่งในระหว่างนั้นปริมาณของยาเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า จำนวนวิตามินเทียมเพิ่มขึ้นสี่เท่า ทุกบ้านถูกดัดแปลงเป็นโรงพยาบาล และทุกคนกลายเป็นหมอ เราควรได้อะไรจากเรื่องทั้งหมดนี้ในเมื่อหมอเองก็ยอมจำนนต่อความเจ็บป่วยบ่อยกว่าคนกลุ่มอื่นและโดยทั่วไปก็เสียชีวิตก่อนใครๆ?

ความรับผิดชอบทั้งหมดในการหลอกลวงโลกขึ้นอยู่กับ ผู้เชี่ยวชาญชั้นนำ: นักชีววิทยาวิจัยและอาจารย์ด้านการแพทย์ แพทย์ทั่วไปไม่ควรถูกตำหนิเพราะพวกเขาเพียงแต่นำสิ่งที่ครูสอนมาปฏิบัติจริงเท่านั้น ไม่มีวิศวกรคนใดที่ได้รับความไว้วางใจในการบำรุงรักษาโรงงานก่อนที่เขาจะได้ทำความคุ้นเคยกับรายละเอียดทั้งหมดของการดำเนินงาน แน่นอนว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะเติมเรื่องที่สนใจเบื้องต้นให้กับคนกลุ่มหนึ่ง

Machine Translated by Google

ความรู้ การคาดเดาที่เพ้อฝัน การสันนิษฐานสมมุติและทฤษฎีที่ขัดแย้งกัน จากนั้นให้อิสระแก่พวกเขาในการเล่นกับชีวิตของเพื่อนมนุษย์ด้วยยาพิษหลายพันชนิด เครื่องมือทรมาน และคำสั่งตามอำเภอใจ และทั้งหมดนี้โดยปราศจากอุปสรรคใดๆ ให้เราสมมติว่าหนังสือทางการแพทย์และสารานุกรมทั้งหมดในโลกนี้มีความถูกต้อง แล้ว; เพื่อที่จะจดจำสิ่งเหล่านี้ได้ แพทย์ต้องใช้เวลาหลายสิบชีวิต และถึงอย่างนั้นเขาก็ไม่สามารถเข้าใจหนึ่งในพันส่วนของกระบวนการมากมายนับไม่ถ้วนที่ทำงานในสิ่งมีชีวิตของมนุษย์

หากผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังไปปรึกษาแพทย์หนึ่งร้อยคน เขาจะได้รับใบสั่งยาและคำแนะนำที่แตกต่างกันหลายร้อยรายการ สำหรับแพทย์เพียงแต่ทำการทดลองและการทดลองที่น่าตำหนิมากที่สุดในเรื่องนั้น เนื่องจากบรรดาผู้ที่หูหนวกต่อความจริงอันชัดแจ้งเหล่านี้ จะไม่สามารถสลัดความรับผิดชอบออกจากไหล่ของพวกเขาได้ในวันพรุ่งนี้ เมื่อเด็กๆ ในปัจจุบันเติบโตทันเวลาและพบว่าตนเองมีสุขภาพย่ำแย่และติดยาเสพติด พวกเขาจะเรียกร้องให้นักชีววิทยา ผู้นำของโลกและพ่อแม่ของพวกเขาทราบ และจะเรียกร้องให้รู้ว่าพวกเขาดำเนินการอย่างไรเมื่อพวกเขา อ่านคำเตือนเหล่านี้ พวกเขายังคิดว่าภูมิปัญญาของพวกเขายิ่งใหญ่กว่าธรรมชาติหรือไม่?

หากพวกเขาไม่คิดเช่นนั้น พวกเขาจะต้องหยุดการทำลายอาหารตามธรรมชาติทันที นี่คือคำสั่งอันมั่นคงของธรรมชาติ ซึ่งไม่ยอมรับการประนีประนอมใดๆ มันเป็นกฎของจักรวาลทั้งหมด

แต่ทุกวันนี้ มนุษยชาติอาศัยอยู่ภายใต้อิทธิพลของมารร้ายที่เปลี่ยนแปลงโลกนี้ให้กลายเป็นนรก มารเหล่านั้นสวมหน้ากากของหญิงสาวสวยแล้ว นั่งลงบนโต๊ะอาหารและในจานของมนุษย์ พวกเขานอนอยู่บนใบหน้าและคาง บนแขนและขา บนคอและบนไหล่ของเขา และพวกเขาก็หัวเราะเยาะประสาทสัมผัสของเขาอย่างไม่ไยดีจากที่ที่ตนได้เปรียบ พวกเขาได้เจาะเข้าไปในร่างกายของเขาและติดอยู่ในหัวใจและจิตวิญญาณของเขา

Machine Translated by Google

คนที่ "อารยะ" ในปัจจุบันเยาะเย้ยการบูชารูปเคารพในอดีต แต่เขาไม่รู้ว่าเขาเป็นคนที่นับถือรูปเคารพที่เลวร้ายยิ่งกว่าผู้บูชารูปเคารพในอดีตมาก ในสมัยก่อนผู้ชายจะตั้งรูปสัตว์ต่าง ๆ และชื่นชอบรูปสัตว์เหล่านี้ วันนี้พวกเขาเชือดสัตว์เหล่านั้นและบูชาซากสัตว์ที่เน่าเปื่อยของพวกมัน

มนุษย์ "อารยะ" ในปัจจุบันไม่สามารถนึกภาพความป่าเถื่อนที่เกิดขึ้นได้โลกทั้งโลกมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ผู้หญิงที่ "บอบบาง" และ "ใจอ่อนโยน" ที่เป็นลมเมื่อเห็นเลือดสองสามหยดบนใบหน้าของเด็ก วางหัวใจที่เปื้อนเลือด ตับ หรืออกของลูกแกะลงบนโต๊ะอย่างใจเย็น แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ ความเฉยเมยทั้งหมดโดยไม่ไตร่ตรองสักครู่ว่าเพียงหนึ่งชั่วโมงก่อนที่สิ่งมีชีวิตที่น่าสงสารจะเต็มไปด้วยชีวิตและความมีชีวิตชีวา หากเธอเห็นการฆ่าทารกพร้อมกับไก่หรือลูกแกะตั้งแต่สมัยยังเป็นเด็ก เธอก็จะหยิบมีดขึ้นมาด้วยความเฉยเมยไม่แพ้กัน และเธอก็จะผ่าหัวใจของลูกแกะโดยไม่ลังเลใจเลย หัวใจของทารกคนนั้น ปรุงและกิน ข้อแตกต่างเพียงอย่างเดียวคือดวงตาของเธอคุ้นเคยกับสิ่งหนึ่ง แต่ไม่ใช่กับสิ่งอื่น ไม่เช่นนั้นเธอคงไม่แปลกใจที่เห็นร่างกายมนุษย์แขวนอยู่ในร้านขายเนื้อข้างซากวัวที่เปื้อนเลือด และแกะ

มนุษยชาติในปัจจุบันยังห่างไกลจากการเป็นอารยธรรม

ตราบใดที่มนุษย์ยังคงบริโภคอาหารปรุงสุก ความสงบสุขบนโลกก็ไม่อาจเจริญรุ่งเรืองหรือยั่งยืนได้ เป็นอาหารปรุงสุกที่ก่อให้เกิดสงครามและการสังหารหมู่ในโลก

เป็นอาหารปรุงสุกที่ให้กำเนิดผู้นำที่ชั่วร้ายและเผด็จการที่เป็นอันตราย เช่น ฮิตเลอร์ เลนิน สตาลิน และอื่นๆ หรืออาชญากรโหดอย่างอับดุล ฮามิด และทาลาต และผู้ติดตามของพวกเขา ซึ่งสังหารหมู่ประชากรอันสงบสุขครึ่งหนึ่งของอาร์เมเนียและขับไล่อีกครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่งของบ้านเกิดเมืองนอนโบราณที่พวกเขาอาศัยอยู่เป็นเวลาหลายพันปี ปล้นและปล้นสะดมเครื่องมือการเกษตร บ้าน และของพวกเขา

Machine Translated by Google

สวน ภูเขาและหุบเขาของพวกเขา จากนั้นก็แห่ขบวนต่อหน้าต่อตาโลก "อารยะ" ทั้งหมดอย่างไร้ยางอายโดยไม่ต้องรับโทษโดยสมบูรณ์

แม้ว่าการผลิตข้าวโพดจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ยังขาดแคลนธัญพืชทั่วโลก

มีเหตุผลสามประการที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่แปลกประหลาดนี้ ประการแรก การเปลี่ยนขนมปังโฮลวีตให้เป็นขนมปังขาวทุกแห่ง จะทำให้ขนมปังไม่มีคุณค่าทางโภชนาการสุดท้ายที่เหลืออยู่ จากนั้น ด้วยความช่วยเหลือของการปฏิสนธิเทียม เราจะเพิ่มปริมาณผลผลิตโดยแลกกับคุณภาพ ในที่สุด คนจอมปลอมก็เติบโตอย่างรวดเร็วจนการผลิตอาหารที่เพิ่มขึ้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้

และพื้นที่เพาะปลูกส่วนใหญ่ถูกใช้เป็นอาหารสัตว์ในอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นม

เมื่อแรกเห็น ผู้ชายอาจพบว่าเป็นการยากที่จะจินตนาการถึงผลประโยชน์มหาศาลที่มนุษยชาติจะได้รับจากการกินดิบ

เกือบจะในทันทีทุกโรคจะถูกกวาดล้างไปตลอดกาล และทุกสิ่งที่เพิ่มเข้ามาและอาชญากรรมจะหายไปจากพื้นโลก

ในเวลาเดียวกันความคาดหวังของชีวิตจะเพิ่มขึ้นสองหรือสามครั้งและจะมีความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจในระดับที่จะไม่อยู่ในมือของมนุษย์เป็นเวลาหลายร้อยปีหากสถานการณ์ปัจจุบันดำเนินต่อไป

การยืนยันเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงไม่ใช่นิยาย และยิ่งไปกว่านั้น ผลประโยชน์ทั้งหมดเหล่านี้สามารถได้รับด้วยวิธีที่ง่ายมาก สิ่งที่เราต้องทำคือเคารพกฎธรรมชาติขั้นพื้นฐานที่สุด และป้องกันการถูกทำลายของข้าวสาลีที่มีชีวิตและข้าวสาลีที่เป็นส่วนประกอบ หากใครมีสติปัญญาเฉียบแหลมที่จะเจาะลึกและรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างข้าวสาลีที่มีชีวิตและขนมปังที่เผาแล้ว เราก็สามารถอนุมานความแตกต่างระหว่างสิ่งมีชีวิตของผู้กินดิบกับสิ่งมีชีวิตที่ปรุงสุกได้อย่างง่ายดาย

คนกิน

Machine Translated by Google

บัดนี้เรามาดูท่าทีที่ผู้ปกครองคนปัจจุบันนำมาใช้กัน
โลกและโดยหน่วยงานที่รับผิดชอบอื่น ๆ ต่อปัญหาสำคัญเหล่านี้ จดหมายที่ได้รับจากพวก เขาแสดงให้เห็นว่าพวกเขาอ่านหนังสือเล่มแรกของฉันด้วยความสนใจ และพวกเขาพบว่าตนเองมีความเห็นอกเห็นใจต่อความคิดเห็นของฉัน ฉันไม่เคยได้ยินเสียงที่ไม่ลงรอยกันจากไตรมาสใดเลย แต่นี่ยังไม่เพียงพอ หนังสือของฉันไม่ใช่นวนิยายที่น่าสนใจที่จะอ่านครั้งเดียวและวางไว้เฉยๆ เป็นเล่มที่มีการพูดคุยถึงปัญหาสำคัญและเร่งด่วนที่สุดของโลกของเรา ควรอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีก และทุกประโยคควรชั่งน้ำหนักอย่างรอบคอบและพิจารณาเป็นเวลาหลายชั่วโมง

คงจะเป็นเรื่องผิดพลาดหากผู้ปกครองของโลกเหล่านั้นถือว่าการกินดิบเป็นเพียงคำถามประจำและเช่นเดียวกับปัญหาทางการเมืองและเศรษฐกิจอื่นๆ ของพวกเขา ให้ส่งคำถามดังกล่าวไปให้ "ผู้เชี่ยวชาญ" เพื่อการศึกษาและพิจารณาต่อไป เป็นเวลาหลายพันปีมาแล้วที่มีการทดลองและการศึกษามากมาย แต่การทดลองทั้งหมดก็ล้มเหลวอย่างน่าสังเวช ปัจจุบัน เป็นหน้าที่เร่งด่วนของเจ้าหน้าที่ที่จะชี้แนะผู้คนให้ยุติการทดลองทำลายล้างเหล่านั้น และให้กลับคืนสู่วิถีชีวิตปกติของพวกเขา ทุกวันนี้ ผู้มีสติสัมปชัญญะทุกคนเป็นผู้เชี่ยวชาญในการกำหนดความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นธรรมชาติกับสิ่งที่ผิดธรรมชาติ อาหารที่มีชีวิต และอาหารที่ไม่มีชีวิตด้วยวัสดุเทียม
และไร้ค่า

คนที่ปกครองคนหลายล้านคนไม่สามารถทำได้ง่ายๆ
ปกครองเหนือบุคคลเพียงคนเดียวคือตัวของเขาเอง

มีเหตุผลเพียงสองประการในการปฏิเสธหลักการกินดิบ: ต้องการสามัญสำนึกและขาดพลังใจ ไม่มีเหตุผลที่สาม “เหตุผล” อื่นๆ ทั้งหมดเป็นเพียงข้ออ้างที่ขั้นสูงเพื่อปกปิดข้อบกพร่องทั้งสองนั้น คนที่เคารพตนเองในตำแหน่งที่รับผิดชอบไม่ควรทำให้ใครรู้สึกว่าตนขาดความกล้าหาญและศีลธรรม

ผู้ที่ฝึกฝนการกินดิบอย่างสมบูรณ์เป็นเวลาสองหรือสามเดือนจะไม่ตกลงที่จะกลับไปสู่วิถีชีวิตที่ผิดปกติก่อนหน้านี้ แม้ว่าพวกเขาจะถูกพาไปที่โคนนั่งร้านก็ตาม ผู้ชายที่ใส่ใจบุคคลของเขาและให้ความสำคัญกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของเขา

Machine Translated by Google

เด็ก ๆ จะทำให้ "การทดลอง" นั้นเป็นเวลาสองหรือสามเดือนโดยไม่ลังเลเลยแม้แต่น้อย ผู้นำผู้สนใจในความสุขและสวัสดิภาพของประชาชน (ถ้ามี) จะต้องปูทางสู่ความเจริญรุ่งเรืองของมวลมนุษยชาติตามแบบอย่างของตนเอง นี่จะเป็นการรับใช้ที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อมนุษยชาติมากที่สุด

ไม่ใช่เรื่องเกินจริงที่จะกล่าวว่าอาหารที่ปรุงสุกนั้นผิดธรรมชาติและสารสังเคราะห์ไม่ได้ให้สารอาหารแก่เซลล์เฉพาะของเรา ยิ่งกว่านั้น ค่าใช้จ่ายและปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อจัดหาสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการสลายอย่างสิ้นเปลืองเท่านั้น แต่ยังเป็นช่องทางสำหรับการทำลายอวัยวะของมนุษย์และตัวมนุษย์เองโดยสิ้นเชิงอีกด้วย ประสบการณ์ที่ได้รับในช่วงสองสามเดือนแรกของการกินดิบจะแสดงให้ทุกคนเห็นความจริงของข้อความเหล่านี้อย่างชัดเจน มันคุ้มค่าที่จะไตร่ตรองคำถามนี้ซักพัก

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมามีข้อมูลจำนวนมากได้รับการตอบรับจากทั่วทุกมุมโลกเกี่ยวกับความสำเร็จจากการรับประทานอาหารดิบ ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่ามีผู้เชื่อกินดิบหลายพันคนที่กระจัดกระจายไปทั่วโลก หลายคนได้รับการรักษาให้หายจากโรคร้ายแรงและขณะนี้มีชีวิตที่มีความสุขที่สุด คนเหล่านี้ไม่ใช่ทั้งผู้เชี่ยวชาญหรือนักวิทยาศาสตร์ พวกเขาเป็นเพียงคนที่ได้รับการศึกษาและมีวัฒนธรรมที่สามารถเข้าใจหลักการของการกินดิบด้วยวิจารณญาณและวิจารณญาณของตนเอง และมีความกล้าที่จะตัดสินใจตามที่จำเป็น

น่าเสียดายที่การเผยแพร่สิ่งพิมพ์ของฉันต้องเผชิญกับปัญหาร้ายแรงหลายประการ แน่นอนว่าการแจกจ่ายหนังสือฟรีนับล้านเล่มทั่วโลกนั้นอยู่นอกเหนืออำนาจของคนเพียงคนเดียว ฉันสมัครกับผู้จัดพิมพ์หลายรายในอังกฤษและอเมริกา โดยเชิญพวกเขาให้จัดพิมพ์หนังสือภาษาอังกฤษเล่มแรกของฉันในประเทศของตนอีกครั้ง พวกเขาต่างยอมรับว่าหนังสือเล่มนี้ทั้งน่าสนใจและมีประโยชน์ แต่แสดงความเสียใจที่ไม่เข้าข่ายการจัดพิมพ์ สิ่งนี้ค่อนข้างเข้าใจได้เนื่องจากการตีพิมพ์จะส่งสัญญาณถึงจุดจบของหนังสือ "โภชนาการ" อื่นๆ ของพวกเขา เพราะไม่มีใครคุ้นเคยกับหลักการของการกินดิบ

Machine Translated by Google

ได้ให้ความสำคัญกับพวกเขาเพียงเล็กน้อย ผู้คนในปัจจุบันไม่สามารถมองข้ามผลประโยชน์อันต่ำต้อยของตนเองได้

ข้าพเจ้าขอวิงวอนทุกสังคม องค์กรการกุศล ผู้มีพระคุณที่มีน้ำใจ และนักมนุษยธรรมที่มีจิตวิญญาณสาธารณะทั่วโลก สำหรับความช่วยเหลือของพวกเขา ให้พวกเขาให้ความช่วยเหลือฉันอย่างเต็มที่ในการเผยแพร่สิ่งพิมพ์ของฉัน พวกเขาสามารถสั่งซื้อหนังสือของฉันได้ยี่สิบ ห้าสิบหรือร้อยเล่ม และแจกจ่ายได้ตามดุลยพินิจของตนเอง ไม่ว่าจะขายหรือแจกฟรีก็ตาม หนังสือทุกเล่มสามารถช่วยชีวิต รักษาผู้คนจากโรคร้ายแรง หรือเปิดโอกาสแห่งอนาคตที่มีความสุขให้กับเด็กๆ ในปัจจุบัน ไม่มีกิจกรรมใดที่มีคุณค่าด้านมนุษยธรรมมากไปกว่านั้น

หากฉันได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้เมื่อ 15 ปีที่แล้ว วันนี้ของฉันสองคน
ลูกที่รักจะมีชีวิตอยู่ ในทางกลับกัน ถ้าจิตใจของเราไม่ผ่องใสเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ฉันเองก็ไม่ควรมีชีวิตอยู่ในขณะนี้
ผู้คนทั่วโลกอยู่ในสภาพเดียวกันในขณะนี้ และพวกเขาต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก จำเป็นต้องทำความคุ้นเคยกับหลักการทางโภชนาการที่ถูกต้องโดยเร็วที่สุด

วันนี้ฉันเห็นด้วยตาตนเองว่าบางคนใช้เงินจำนวนมหาศาลเพื่อแจกจ่ายแป้ง น้ำตาล นมแห้งและเนื้อดองให้กับคนยากจน ด้วยการแจกจ่ายอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติและเสื่อมสภาพอย่างมากให้กับผู้คน พวกเขาได้ทำบาปร้ายแรงที่สุดโดยไม่รู้ตัวและฝ่าฝืนกฎของธรรมชาติ พวกเขาจะประพฤติตนเคร่งครัดที่สุด หากพวกเขาลืมตาดูผู้คนที่โชคร้ายเหล่านั้น และสอนให้พวกเขารู้วิธีเป็นมังสวิรัติ

สำหรับผู้ติดอาหารทุกคน สีดำคือสีขาว และสีขาวคือสีดำ มีอยู่ครั้งหนึ่งที่เคยคิดว่าโลกหยุดนิ่งขณะที่ดวงอาทิตย์และดวงดาวโคจรรอบโลก ถ้าผู้ใดแสดงความเชื่อตรงกันข้าม เขาจะถูกคนสายตาสั้นจับคนบ้าไป เพราะในสายตาของพวกเขาเอง โลกได้ตรึงอยู่กับที่ ในขณะที่ดวงอาทิตย์เคลื่อนผ่านท้องฟ้า

Machine Translated by Google

ความคิดแบบเดียวกันนี้เกิดขึ้นอย่างแม่นยำในปัจจุบัน เห็นได้ชัดว่ามนุษย์รู้สึกในร่างกายของตนเองว่าแตงกวา "ทำร้าย" เขา ในขณะที่ขนมปังขาวที่ปรุงสุกสองเท่าและข้าวขัดสีที่ย่อยง่าย "ควบคุม" การทำงานของกระเพาะอาหาร แต่เขาไม่รู้ว่าแท้จริงแล้ว การใช้ขนมปังและข้าวเหล่านั้นเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของอาการท้องผูกของเขา ที่จริงแล้วแตงกวาเป็นอาหารที่จะรักษาเขาได้ในระยะยาว

ทุกวันนี้มนุษยชาติทุกคนเชื่อมั่นว่าทันทีที่คนเรารับประทานอาหาร อาหารที่ "มีคุณค่าทางโภชนาการ" ไม่กี่จานเมื่อเขาหิวเขาจะสนองความต้องการปกติของร่างกายของเขา แต่ผู้คนไม่รู้ว่าเซลล์ปกติของบุคคลนั้นไม่ได้รับสารอาหารจากสารที่ตายแล้วและสารสังเคราะห์เหล่านั้น และแม้ว่ากระเพาะจะอิ่ม แต่ก็ยังหิวอยู่

ทุกวันนี้ มวลมนุษยชาติเชื่อมั่นว่าในการมีชีวิตที่มีสุขภาพดีนั้น จะต้องได้รับคำแนะนำจากการคำนวณทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุที่ได้รับจากห้องปฏิบัติการวิจัย พวกเขาไม่รับรู้ว่าการคำนวณส่วนใหญ่เป็นการแสดงภาพจริงที่ผิดและเป็นอันตรายโดยสิ้นเชิง

ทุกวันนี้เมื่อมีคนป่วยเขาก็มั่นใจว่าเขามีทุกอย่าง ที่จะรักษาตัวเองได้คือการค้นหายาพิษชนิดหนึ่งที่เรียกว่ายา นั่นคือเหตุผลที่เขาเริ่มค้นหาสารมหัศจรรย์นั้นทันที แต่เขาไม่รู้ว่าการรักษาด้วยยาเป็นเวทมนตร์ของวัยที่ปรุงสุกเช่นนี้ และไม่มีพิษใดที่จะสามารถทำหน้าที่ที่เป็นประโยชน์ใดๆ ได้ เขาไม่รู้ว่าโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายมีสาเหตุจากสองสาเหตุเท่านั้น คือ ความอดอยากอย่างต่อเนื่องของเซลล์ปกติเพราะขาดสารอาหารตามธรรมชาติ และผลร้ายของอาหารปรุงสุกและสารพิษอื่น ๆ ที่ไม่เป็นธรรมชาติ ไม่มีสาเหตุที่สาม จึงมีหนทางเดียวเท่านั้นที่จะหลุดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวงได้เพียงครั้งเดียว เราต้องงดเว้นจากอาหารและยาที่ไม่เป็นธรรมชาติโดยสิ้นเชิง และสนองความต้องการของเซลล์ของเราด้วยโภชนาการจากธรรมชาติ (มังสวิรัติแบบดิบ) เพียงอย่างเดียว

ยาซึ่งโดยทั่วไปถือเป็นวิธีการรักษาโรค แท้จริงแล้วคือสาเหตุของโรคนั่นเอง โดยทั่วไปแล้วมันก็

Machine Translated by Google

เป็นความผิดพลาดอันน่าสยดสยองและน่าเศร้าในการค้นหาคุณสมบัติในการรักษาโรคในสารสังเคราะห์หรือในสารอาหารแต่ละชนิด แต่มันเป็นความผิดพลาดที่เกิดขึ้นโดยมนุษยชาติเมื่อหลายศตวรรษก่อน ไม่มีสารรักษาโรคใด ๆ ในโลกนี้; มีเพียงปัจจัยพิเศษที่ทำให้เกิดโรค โดยการกำจัด โรคทั้งหมดจะถูกกำจัดให้หมดไปโดยอัตโนมัติ ปัจจัยเหล่านั้นคืออาหารปรุงสุกและยาพิษซึ่งเป็นยาที่เรียกชื่อผิด

ผู้ชายในปัจจุบันภูมิใจในอารยธรรมของเขามาก แต่เขาก็ยังห่างไกลจากความเจริญจริงๆ อารยธรรมที่แท้จริงไม่ควรวัดจากความก้าวหน้าทางเทคนิคเท่านั้น แต่วัดโดยการเพิ่มพูนของจิตใจและจิตวิญญาณของแต่ละบุคคล การพิชิตความชั่วร้ายและการเสพติด และการปลดปล่อยสติปัญญาของมนุษย์จากความเชื่อโชคลาง เพื่อสนองความอยากอาหารที่ผิดปกติของเขา มนุษย์ในทุกวันนี้เผาอาหารบริสุทธิ์จากธรรมชาติถึง 80 เปอร์เซ็นต์บนไฟ และทำลายล้างตัวเขาเองด้วยการสร้างโรคเทียม เพื่อสนองความเห็นแก่ตัวและความภาคภูมิใจของตนเอง ผู้ปกครองของประเทศต่าง ๆ ได้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชังและความเป็นศัตรูกันในหมู่ผู้คนทั่วโลกและสังหารหมู่ซึ่งกันและกัน

แม้แต่ตัวแทนของวิทยาศาสตร์ซึ่งละเลยความรู้สึกแห่งความเมตตาและมนุษยชาติทั้งหมด ยังใช้ประโยชน์จากชื่ออันศักดิ์สิทธิ์ของวิทยาศาสตร์อย่างไร้ยางอายเพื่อส่งเสริมผลประโยชน์อันต่ำทรามของตนเอง และในการทำเช่นนั้น พวกเขาปล้นผู้คนในลักษณะที่โหดเหี้ยมที่สุด

หนึ่งในข้อพิสูจน์ที่โดดเด่นที่สุดของความไม่รู้และความล้าหลัง
ของชาย "อารยะ" ในปัจจุบันคือแนวทางของเขาในการตอบคำถามเรื่องโรคมะเร็ง เป็นเวลาหลายปีมาแล้วที่เขาค้นหาสาเหตุและการรักษาภัยพิบัติร้ายแรงดังกล่าวจากสารเคมีบางชนิด และเขายังคงดำเนินภารกิจที่ไร้สติต่อไป

ในเรื่องนี้ ฉันจึงนำเสนอข้อพิสูจน์ที่หักล้างไม่ได้ของฉันต่อเจ้าหน้าที่หลายแห่งในโลกเมื่อสี่ปีที่แล้ว วันนี้ ฉันส่งหลักฐานเหล่านั้นอีกครั้งในรูปแบบที่ละเอียดและขยายความมากขึ้น โดยมีตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมมากมายแสดงตัวอย่าง เหตุใดกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่รับผิดชอบอื่นๆ จึงยืนหยัดเหินห่างและไม่แยแส? เหตุใดผู้คนจึงยังคงทำลายอาหารตามธรรมชาติอย่างน่ากลัวต่อไป? ทำไมพวกเขา

Machine Translated by Google

คอยเติมหนังสือ หนังสือพิมพ์ และวารสารด้วยคำแนะนำที่ขัดแย้งและเป็นอันตรายเกี่ยวกับวิตามินปลอมและอาหารเฉพาะเจาะจง?
มโนธรรมและความเมตตากรุณาของมนุษย์อยู่ที่ไหน? อารยธรรมที่เรียกว่าอยู่ที่ไหน?

ให้บรรดาผู้วาทกรรมเกี่ยวกับอารยธรรมอย่างต่อเนื่องพิสูจน์สิ่งนั้น พวกเขาเองมีอารยธรรมมากพอที่จะเข้าใจกฎธรรมชาติเบื้องต้นที่สุด และเข้าใจความหมายของการปลดปล่อยมนุษยชาติจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพิ่มความคาดหวังในชีวิตเป็นสองเท่า เพิ่มมาตรฐานการครองชีพเป็นสามหรือสี่เท่า

ด้วยเหตุนี้ ตัวอย่างที่น่าเสียดายของการยักยอกสิทธิของผู้อื่นอย่างโจ่งแจ้งที่สุดมาจากลอสแองเจลิสอันห่างไกลเมื่อสองปีก่อน หลังจากอ่านหนังสือภาษาอังกฤษเล่มแรกของฉัน นางเอช. บุลเบค สุภาพสตรีคนหนึ่งในแคลิฟอร์เนียก็หันมารับประทานอาหารดิบๆ

ด้วยความสนใจในแง่มุมด้านมนุษยธรรมของแนวคิดนี้ เธอจึงสั่งซื้อหนังสือจำนวน 30 เล่ม และตัดสินใจที่จะเผยแพร่ข้อความดีๆ ในหมู่เพื่อนฝูงและความสัมพันธ์ของเธอ ในระหว่างนี้ เมื่อทราบว่าบุคคลที่ชื่อ John Martin Reinecke เขียนบทความเกี่ยวกับคุณสมบัติที่ "มีประโยชน์" ของอาหารดิบในนิตยสาร "Let's Live" ในลอสแอนเจลิส เธอจึงเขียนจดหมายถึงเขาและเล่าให้เขาฟังเกี่ยวกับวิธีการรักษาของเธอ และการฟื้นตัวของทั้งเธอและสามีจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายที่เกิดขึ้นในเวลาต่อมา

หลังจากอ่านหนังสือของฉัน ผู้ป่วยจำนวนมากทั่วโลกหันมารับประทานอาหารดิบ และผลที่ตามมาก็คือพวกเขาได้รับการรักษาให้หายจากโรคร้ายแรงมากมาย ตั้งแต่อาการปวดศีรษะธรรมดาและความผิดปกติของกระเพาะอาหาร ไปจนถึงโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็ง ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับผลประโยชน์ใดๆ จากคำแนะนำของ "ผู้เชี่ยวชาญ" ที่มีคุณสมบัติสูงที่สุดมานานหลายปีแล้ว และหลายคนได้ออกจากโรงพยาบาลแล้วด้วยอาการสิ้นหวัง ต่างมีสุขภาพที่ดีขึ้นภายในเวลาไม่กี่เดือน และตอนนี้สามารถ เพลิดเพลินไปกับพรทั้งหมดของชีวิตที่กระตือรือร้น

ผู้ที่ละทิ้งอาหารที่ปรุงสุกและสารพิษอื่นๆ ย่อมมีภูมิคุ้มกันจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง และสามารถมุ่งหน้าสู่วัยชราสีเขียวแห่งสุขภาพและความแข็งแรงได้อย่างมั่นใจ ปราศจากคำสาปแห่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ในส่วนถัดไปของหนังสือเล่มนี้ผู้อ่านจะพบกับก

Machine Translated by Google

การเลือกจดหมายจำนวนมากที่ฉันได้รับทุกวันจากอดีตผู้ป่วยที่กระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการเล่าประสบการณ์ของพวกเขา ด้วยจิตวิญญาณนี้เองที่นางบุลเบคตัดสินใจเขียนถึงมิสเตอร์ไรเนค

สุภาพบุรุษคนนั้นละเลยสิทธิของฉันในหนังสือของฉันเอง คัดลอกคำพูดออกไป สำหรับคำพูดทุก ๆ หกหลักที่ให้ไว้บนปกหนังสือของฉัน! แทรกไว้ใน "Let's Live" ฉบับเดือนกุมภาพันธ์และเมษายน พ.ศ. 2508
นิตยสารซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบทความชื่อ "การผจญภัยในอาหารดิบ" จากนั้นเขาก็เสนอที่จะขายข้อมูลเพิ่มเติมในราคา 5 ดอลลาร์ แต่สิ่งที่น่าสงสัยที่สุดคือความจริงที่ว่าในบันทึกเบื้องต้นบรรณาธิการของนิตยสารยืนยันว่าเนื้อหาเหล่านี้เป็นของผู้เขียนบทความ! ประชาชนไม่ควรอ่านสิ่งพิมพ์ประเภท "Let's Live"

นิตยสารซึ่งมีโฆษณาเกี่ยวกับวิตามินเทียมและการเตรียม "การควบคุมอาหาร"

บัดนี้เป็นเวลากว่าทศวรรษแล้วที่ฉันได้ละทิ้งชีวิตทางสังคมและกีดกันความสุขทุกอย่างไปจากตัวฉันเอง ฉันประหยัดอย่างยิ่งในเรื่องความต้องการของครอบครัวและตัวฉันเอง แต่ฉันไม่ลังเลเลยแม้แต่น้อยที่จะใช้เงินออมทั้งหมดของฉันในการศึกษาและจัดพิมพ์หนังสือ 10,000 เล่ม ซึ่งฉันได้แจกจ่ายฟรีให้กับองค์กรวิทยาศาสตร์แล้ว และบุคคลทั่วทุกมุมโลก ฉันได้เสียสละเหล่านี้เพื่อแสดงให้โลกเห็นถึงหนทางที่แท้จริงในการมีชีวิตที่มีความสุขและเป็นธรรมชาติ และตลอดมา ฉันได้ประท้วงด้วยหัวใจและจิตวิญญาณของฉันที่จะไม่ขายคำแนะนำดังกล่าวเพื่อเงิน

แต่วันนี้ มิสเตอร์เจเอ็ม ไรเน็คใช้ความคิดและหลักคำสอนของฉันให้เกิดประโยชน์ โดยเรียกร้องค่าธรรมเนียม 5 ดอลลาร์เพื่อแสดงให้ผู้คนเห็นว่าควรรับประทานอาหารอย่างไร
อาหารจากธรรมชาติ! นี่เป็นคำถามที่น่ากังวลที่สุด

ต่อไปนี้เป็นข้อความที่ตัดตอนมาจากบทความสองบทความของ Mr. Reinecke:

มาใช้ชีวิตกันเถอะ

กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2508 ::

การผจญภัยในอาหารดิบโดย JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

สงวนลิขสิทธิ์โดยผู้เขียน

 ในบทความชุดปัจจุบัน ผู้เขียนให้ความเห็น
จากการทดลองส่วนตัว บวกกับประสบการณ์มากมายของเขาในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลาง
และศึกษาผู้คนจากหลายสภาพอากาศ —
อาหารดิบและผลไม้เพื่อสุขภาพ — เอ็ด

อาหารดิบควรเป็นเพียงสารอาหารเดียวที่มนุษย์รับประทาน การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกเป็นนิสัยที่ผิดธรรมชาติซึ่งจะต้องกำจัดออกจากโลกนี้หากต้องการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ การบำรุงของมนุษย์ควรประกอบด้วยเซลล์ที่มีชีวิตเท่านั้น เพราะอาหารปรุงสุกเป็นสาเหตุหลักของการเจ็บป่วยของมนุษย์ การรับประทานอาหารดิบช่วยมนุษยชาติให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และยืดอายุขัยของมนุษย์ให้มีอายุยืนยาวถึง 140 ปีหรือมากกว่านั้น

ถือเป็นอาชญากรรมที่เลวร้ายที่สุดที่จะให้เด็กแรกเกิดคุ้นเคยกับการทำอาหาร เพราะนี่คือช่วงเวลาที่ปัญหาทั้งหมดของเขาเริ่มต้นขึ้น (ดูหน้าปกของ "การกินดิบ" ฉบับพิมพ์ครั้งแรกของฉัน) นักชีววิทยาจะต้องพิสูจน์ว่าธรรมชาติได้ทำผิดพลาดที่ไม่ให้เรารับประทานอาหารในสภาพปรุงสุก (พิมพ์ครั้งแรก หน้า 32) ทารกธรรมดาจะเกลียดรสชาติของอาหารปรุงสุก ซึ่งปรากฏว่าน่ารับประทานเฉพาะผู้ที่ติดอาหารปรุงสุกเท่านั้น เช่นเดียวกับฝิ่นที่ดูเหมือนจะเป็นที่พอใจของผู้ติดยา (พิมพ์ครั้งแรก หน้า 33) ไฟไหม้ครัวและทำลายมูลค่าอาหารดิบดีๆ ถึงร้อยละ 90 (ปกฉบับพิมพ์ครั้งแรกของฉัน)

เมษายน พ.ศ. 2508:

ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ตั้งแต่แรกเห็นที่เราจะกำจัดโรคภัยไข้เจ็บเกือบทุกอย่างได้โดยการรับประทานอาหารดิบจากธรรมชาติเท่านั้น แต่ความจริงก็คือว่า "สิ่งที่ไม่น่าเชื่อ" จะกลายเป็นความจริงที่สำเร็จได้อย่างง่ายดาย... (พิมพ์ครั้งแรก หน้า 45)

ควรเป็นหน้าที่ของนักชีววิทยาและแพทย์ในการส่งเสริมประชาชน
กินของธรรมชาติ ไม่แยกองค์ประกอบทางโภชนาการออกจากอาหาร แต่ควรรับประทานให้เกือบทั้งตัวเท่าที่จะเป็นไปได้ในสัดส่วนที่สมดุลตามธรรมชาติและในสภาวะที่เป็นอยู่และดิบ แพทย์และนักชีววิทยาไม่ควรพูดถึงประโยชน์ของการแยกจากกัน

Machine Translated by Google

องค์ประกอบทางโภชนาการของแต่ละบุคคล แต่ควรเน้นถึงสิ่งที่ขาดไม่ได้ของอาหารดิบที่สมบูรณ์

สรุปโดยย่อ

โดยทั่วไปแล้ว ศาสตร์แห่งโภชนาการทั้งหมดอาจสรุปได้เป็น 2 ประเด็นหลัก และสร้างความกังวลให้กับมวลมนุษยชาติ:

1.อาหารของมนุษย์ควรประกอบด้วยเซลล์ดิบที่มีชีวิตทั้งหมด
เฉพาะอาหารที่ประกอบด้วยเซลล์ของสิ่งมีชีวิตเท่านั้นที่มีคุณสมบัติที่จำเป็นทั้งหมดเพื่อตอบสนองความต้องการของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์

2. มีทั้งเนื้อผักทั่วไปและทางเลือกในธรรมชาติ
ร่างกายที่เป็นผักที่สมบูรณ์แบบและมีคุณค่าทางอาหารสูงที่สุดคือผลไม้ ผักสีเขียว ถั่ว ธัญพืช และรากที่ดีกว่า

กล่าวโดยสรุป มนุษย์จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์เมื่อเขากินอาหารดิบเพียงอย่างเดียว เขาป่วยถึงขั้นกินอาหารปรุงสุก และเขาเสียชีวิตเมื่อเขาดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารเช่นนั้นเท่านั้น (พิมพ์ครั้งแรก หน้า 24)

ข้อความปิดท้ายโดยบรรณาธิการนิตยสาร:

เนื่องจากความกดดันในหน้าที่ ทำให้นายไม่สามารถ
Reinecke ที่จะตอบจดหมาย เมื่อได้รับเงิน 5 ดอลลาร์ เขาจะส่งคู่มือเมนูอาหารดิบและสูตรอาหารสำหรับสหรัฐอเมริกาและเขตร้อนพร้อมคำแนะนำโดยละเอียดให้คุณทุกวัน สิ่งเหล่านี้ไม่อยู่ในรูปแบบหนังสือ ส่งไปที่... - เอ็ด.

ครั้งแล้วครั้งเล่าที่เราเน้นย้ำถึงความจริงที่ว่าผลไม้ ผัก และถั่วทุกชนิดเป็นอาหารที่สมบูรณ์แบบคุณภาพสูงที่สุด โดยมีคุณสมบัติทางโภชนาการที่เกือบจะเหมือนกัน ดังนั้น "เมนูแนะนำ" และสูตรอาหารสำหรับการบำรุงแบบดิบทั้งหมดจึงไม่มีคุณค่าทางวิทยาศาสตร์หรือทางโภชนาการใดๆ แม้แต่คนที่โง่เขลาที่สุดก็สามารถกำหนดแผนอาหารของตนเองได้ โดยอาศัยการควบคุมความอยากอาหารและการรับรู้รสชาติของเขา

เมื่อได้รับนิตยสารฉบับเดือนกุมภาพันธ์ ฉันได้เขียนจดหมายถึงบรรณาธิการ Mr. Kay K. Thomas โดยเชื่อว่าเขายินดีที่จะปกป้องสิทธิ์ของฉันในอนาคต:

Machine Translated by Google

21 เมษายน 1965 ::

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., ลอสแอนเจลิส, แคลิฟอร์เนีย

ท่านที่รัก

เป็นเรื่องน่าประหลาดใจที่ฉันอ่านบทความ "Let's Live" ของนาย John Martin Reinecke ในเดือนกุมภาพันธ์เรื่อง "การผจญภัยในอาหารดิบ" ซึ่งผู้เขียนได้คัดลอกคำขวัญคำขวัญบนปกหนังสือของฉัน "การกินดิบ" และนำเสนอเป็นเนื้อหาของตัวเอง โปรดแก้ไขความเข้าใจผิดนี้ในประเด็นถัดไปของคุณและกรุณาดำเนินการเพื่อป้องกันเหตุการณ์ที่คล้ายกันนี้ในอนาคต

อาร์ชาวีร์ แตร์ โฮวานเนสเซียน

น่าเสียดายที่ประมาณหนึ่งเดือนต่อมา ฉันได้รับคำตอบที่ไม่น่าพึงพอใจดังต่อไปนี้ โดยได้พยายามทุกวิถีทางเพื่อล้างบาปให้กับนาย
ความไม่ซื่อสัตย์ทางวรรณกรรมของ Reinecke:

12 พฤษภาคม 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, เตหะราน, เปอร์เซีย

ท่านที่รัก:

เกี่ยวกับจดหมายของคุณลงวันที่ 21 เมษายน เราเขียนถึงคุณจอห์น มาร์ติน Reinecke สำหรับคำอธิบาย และนี่คือสิ่งที่เขาแนะนำเรา

`ฉันได้ตรวจสอบบทความของฉันประจำเดือนกุมภาพันธ์แล้ว และพบว่าไม่มีที่ไหนเลยที่ฉันได้คัดลอกคำขวัญส่วนใดส่วนหนึ่งของคำขวัญของมิสเตอร์ เทอร์ โฮวานเนสเซียน ข้อความทั้งหมดของฉันเกี่ยวกับอาหารดิบเป็นความคิดและคำพูดของฉันเองที่รวบรวมจากประสบการณ์และการศึกษาที่สะสมมา 25 ปี หากฉันได้กล่าวข้อความใด ๆ ที่คล้ายกับเขา แสดงว่ามันเป็นเรื่องบังเอิญและไม่ได้ตั้งใจ

`ฉันคิดว่าฉันมีคอลเลกชั่นหนังสืออาหารดิบที่สมบูรณ์ที่สุดเล่มหนึ่งในประเทศ และในนั้นฉันก็พบหนังสือเล่มเล็กของเขาด้วย

Machine Translated by Google

ถ้าฉันได้คัดลอกจากนั้นฉันจะให้เครดิตเขา ฉันจำได้ว่าเพื่อนคนหนึ่งมอบหนังสือเล่มเล็กของเขาให้ฉันเมื่อประมาณหนึ่งปีที่แล้ว และฉันส่งเงิน 10 ดอลลาร์ไปให้นายเทอร์-โฮแวนเนสเซียนเพื่อให้เขาส่งหนังสือเล่มเล็กเพิ่มเติมให้เพื่อนๆ ของฉัน นั่นคือประมาณหนึ่งเดือนที่แล้ว จนถึงวันนี้ ฉันไม่เคยได้ยินข่าวคราวจากคุณเทอร์ โฮวานเนสเซียนหรือเรื่องเงินเลย ถ้าเขาไม่ต้องการส่งหนังสือเล่มเล็กๆ ให้ฉัน เขาก็ควรคืนเงินของฉัน เพราะฉันหมายถึงความสุภาพและความดีในการเผยแพร่คุณประโยชน์ของอาหารดิบที่ช่วยชีวิตฉันไว้เมื่อ 25 ปีที่แล้วเท่านั้น"

(ลงนาม) จอห์น มาร์ติน ไรเนคเก้ “ภายใต้สถานการณ์และใน
เมื่อพิจารณาคำกล่าวของมิสเตอร์ไรเน็คที่ว่าเขาไม่เหมาะสมกับคำขวัญบนหน้าปกหนังสือ "การกินดิบ" ของคุณ เราก็ไม่ได้ทำ
การแก้ไขในนิตยสาร LET'S LIVE

(ลงนาม) เคย์ โธมัส บรรณาธิการ-ผู้จัดพิมพ์

เพื่อตอบข้อโต้แย้งที่ค่อนข้างบอบบางเหล่านี้ ฉันจึงส่งจดหมายต่อไปนี้:

27 พฤษภาคม 1965

Mr. Kay Thomas บรรณาธิการ-สำนักพิมพ์ ท่านที่รัก:

ฉันเสียใจที่ต้องแจ้งให้คุณทราบว่าฉันไม่ถือว่าคำตอบของคุณในวันที่ 12 พฤษภาคมต่อจดหมายของฉันเมื่อวันที่ 21 เมษายนเป็นที่น่าพอใจ

ฉันถือว่านิตยสารของคุณรับผิดชอบต่อการยักยอกความคิดและคติประจำใจของฉันโดยมิสเตอร์ไรเนค และขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกร้องความพึงพอใจ

คุณพยายามที่จะพิสูจน์ให้เห็นถึงการหลอกลวงสาธารณะที่กระทำโดยคุณไรเนคกี้ยังคงขายความคิดของฉันต่อไปในราคาห้าดอลลาร์ต่อชิ้น แคมเปญของฉันมุ่งเป้าไปที่การขู่กรรโชกดังกล่าวเป็นหลัก

ส่วนเงิน 10.00 ดอลลาร์ ซึ่งคุณไรเนคอ้างว่าเขาส่งไปให้
ฉันสั่งซื้อหนังสือ ฉันเสียใจที่ต้องบอกว่าฉันไม่ได้รับทั้งเงินหรือจดหมายจากเขา

เอเทอร์ฮอฟ

Machine Translated by Google

การติดต่อนี้สิ้นสุดลงเมื่อนางบุลเบ็คใจดีพอที่จะส่งนิตยสาร "Let's Live" ฉบับเดือนเมษายนมาให้ฉัน ซึ่งดังที่แสดงไว้ข้างต้น ยังมีตัวอย่างที่ชัดเจนยิ่งขึ้นของความไม่ซื่อสัตย์ทางวรรณกรรมอีกด้วย ฉันปล่อยให้ผู้อ่านตัดสินใจว่า "ความคล้ายคลึง" ระหว่างงานเขียนของฉันกับบทความของมิสเตอร์ไรเน็คนั้นเป็นเรื่องบังเอิญหรือจงใจ

บรรณาธิการไม่สามารถสลัดความรับผิดชอบออกจากไหล่ของเขาได้เพราะว่าเขาคุ้นเคยกับหนังสือของฉันซึ่งได้รับการวิจารณ์ในนิตยสารของเขาเมื่อหลายเดือนก่อนแล้ว ในขณะที่มิสเตอร์
Reinecke มีแต่ทำให้เรื่องแย่ลงด้วยข้อแก้ตัวและการใส่ร้ายที่ไม่มีมูลความจริง สำหรับคำถามที่ค่อนข้างไม่เกี่ยวข้องกับเงิน 10 ดอลลาร์ที่เขาอ้างว่าส่งให้ฉัน ฉันขอเปิดเผยต่อสาธารณะให้ทราบชื่อธนาคารหรือช่องทางที่เขากล่าวหาว่าส่งเงินให้ฉัน โดยที่ฉันไม่มีข้อมูลใดๆ เลย

คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารเฉพาะทั้งหมดควรถูกล้างให้หมดห่างไกลจากพื้นโลก มนุษยชาติควรตระหนักอย่างชัดเจนว่าอาหารปรุงสุกไม่ได้ให้สารอาหารใดๆ ทั้งสิ้น และมนุษย์ไม่ได้กินเนื้อเป็นอาหาร นอกเหนือจากนี้ ให้ทุกคนได้รับประทานอาหารที่เขาชอบและในรูปแบบใดก็ได้ที่เขาปรารถนา นี่เป็นเรื่องของรสนิยมส่วนบุคคลโดยสิ้นเชิง

"นักโภชนาการ" ของเราทำให้สมองของผู้คนสับสนกับรายการสูตรอาหารและเมนูมากมาย จนหลายคนคิดว่าฉันก็เป็นสมาชิกของกลุ่มพี่น้องของ "ผู้เชี่ยวชาญ" เช่นกัน ดังนั้นพวกเขาจึงมักเขียนถึงฉันเพื่อขอโปรแกรมการบริโภค อาหารธรรมชาติ ข้าพเจ้าขอถือโอกาสนี้ตอบคำถามทั้งหมดโดยรวม

จากนี้ไปไม่ควรมีโปรแกรมควบคุมอาหารพิเศษใดๆ อีกต่อไป คำแนะนำหรือตารางเวลาสำหรับใครก็ตาม มนุษย์ควรกินอะไรก็ได้ตามใจปรารถนา เท่าที่หาได้ และตามความอยากอาหาร เช่นเดียวกับสัตว์อื่นๆ ตั้งแต่มดไปจนถึงช้าง สัตว์อื่นๆ มักจะต้องพอใจกับวัตถุที่หาได้ง่าย ใช้ได้กับพวกเขา; เปรียบเทียบโคลเวอร์ หญ้าแห้ง

Machine Translated by Google

พุ่มไม้ภูเขา ใบไม้ และหนามทะเลทราย พร้อมด้วยธัญพืช ถั่ว ผักและผลไม้

ผู้กินดิบอาจกินวันละครั้งหรือสิบครั้งต่อวัน เขาอาจให้อาหาร ผลไม้ชนิดเดียวหรือร้อยชนิด จากมุมมองของสุขภาพก็ไม่มีความแตกต่างใดๆ เพราะอาหารประเภทผักดิบแต่ละชนิดที่แยกจากกันจะให้สารอาหารครบถ้วนในตัวเอง ผู้กินดิบต้องไม่ปฏิบัติตามรายการคำแนะนำ "ทางวิทยาศาสตร์" หรือ "โภชนาการ" แต่ต้องเป็นไปตามความต้องการของความอยากอาหารและเพดานปาก ซึ่งจะเป็นแนวทางเสมอในการเลือกสารอาหารจากธรรมชาติ วิธีที่แน่นอนที่สุด ปลอดภัยที่สุด และง่ายที่สุดคือการบริโภคอาหารของเราในสภาวะที่ธรรมชาติจัดเตรียมและนำเสนอให้เรา โดยเพียงแค่บดมันไว้ใต้ฟันของเรา แต่ถ้าใครมีเวลาและเวลาว่างในการเตรียมสลัดและอาหารจานผสมอื่น ๆ เขาก็ต้องกินมัน

ทันทีหลังจากการเตรียมอาหาร มิฉะนั้น เมื่อเวลาผ่านไป มนุษย์จะถูกผลักดันไปสู่ความเสื่อมใหม่ของอาหาร

ผู้คนไม่ควรอ่านหนังสือเกี่ยวกับสาเหตุของโรคแต่ละโรค การวินิจฉัย การรักษาโรค ยา วิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน วารีบำบัด ไฟฟ้าบำบัด และวิชาอื่นที่คล้ายคลึงกันอีกต่อไป เพราะโรคทั้งหมดมีสาเหตุมาจากสาเหตุเดียวกันและมีวิธีการรักษาร่วมกันเพียงวิธีเดียว .

ผู้ที่เป็นมังสวิรัติจำนวนมาก หรือแม้แต่ผู้ที่ไม่ใช่มังสวิรัติ ที่พยายามบริโภคผลไม้มากกว่าปกติเล็กน้อยจึงถือว่าตนเป็นคนกินดิบ อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครสามารถถือว่าตัวเองเป็นคนกินเนื้อดิบได้ถ้าเขาทานอาหารปรุงสุกแม้แต่มื้อเดียวต่อเดือน เพราะด้วยวิธีนี้เขาจะไม่สามารถหลุดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บได้เลย เนื่องจากในระยะเริ่มแรกของการรับประทานอาหารดิบ เซลล์ที่เป็นโรคจำนวนหนึ่งอาจเข้าสู่สภาวะพักตัวและยืดอายุในสภาวะนั้นได้เป็นเวลานาน อาหารปรุงสุกเพียงหนึ่งมื้อต่อเดือนก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้พวกมันฟื้นคืนชีพและให้โอกาสพวกมันเติบโตอีกครั้ง ทันทีที่ผู้กินดิบกินอาหารปรุงสุกชิ้นหนึ่ง เขาจะทำให้เซลล์ที่เป็นโรคได้รับอาหารสดใหม่ และช่วยให้เซลล์มีชีวิตใหม่อย่างแน่นอน ด้วยเหตุนี้ เมื่อผู้ใดไม่สามารถหลุดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างสมบูรณ์ เขาจึงต้องทำ

Machine Translated by Google

มองหาสาเหตุในการล่วงละเมิดเป็นครั้งคราวเหล่านั้นและไม่ใช่ในไตรมาสอื่น ไม่สามารถมีเหตุผลใดๆ เลยสำหรับค่าเริ่มต้นเหล่านั้น

ข้อโต้แย้งที่ไม่มีมูลความจริงประการหนึ่งในการต่อต้านการกินดิบโดยสิ้นเชิง ซึ่งบางครั้งมาถึงผมจากประเทศทางตอนเหนือบางประเทศ โดยเฉพาะจากประเทศอังกฤษ ก็คือความไม่เท่าเทียมกันของสภาพภูมิอากาศ ตราบใดที่มนุษย์สามารถหาเมล็ดพืชดิบได้เพียงหยิบมือเดียว ก็ไม่มีปัญหาเรื่องการขาดแคลนสารอาหารตามธรรมชาติในประเทศใดๆ ทั้งสิ้น นอกจากนี้ เมื่อคำนึงถึงความจริงที่ว่าอาหารที่ปรุงสุกไม่ได้ให้สารอาหารแก่สิ่งมีชีวิตของมนุษย์น้อยที่สุด จะต้องมีอาหารเพียงพอในทุกภูมิภาคของโลกหากผู้คนสามารถหาเลี้ยงตัวเองและดำรงชีวิตได้ โดยการละทิ้งอาหารปรุงสุกออกจากอาหารของเรา เราจะไม่ลดคุณค่าทางโภชนาการของการบำรุงของเรา ตรงกันข้าม เราหลุดพ้นจากวัตถุที่เป็นพิษและเป็นอันตราย ความหมายโดยสมบูรณ์ของความจริงเหล่านี้สามารถชื่นชมได้เฉพาะกับผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการกินดิบมาหลายปีเท่านั้น สมมติฐาน "ทางวิทยาศาสตร์" ทั้งหมดที่นักชีววิทยาพยายามนำเสนออาหารที่ปรุงสุกเนื่องจากการบำรุงนั้นเป็นการคาดเดาที่ไม่มีมูลและเป็นภาพลวงตาที่ไร้ประโยชน์

ในตอนนี้ก็มีบางประเทศ ที่ซึ่งผู้คนกำลังทุกข์ทรมานจาก "การขาดแคลน" ของอาหารและอยู่ภายใต้การคุกคามของความอดอยากอย่างต่อเนื่อง เมื่อการประกาศอย่างเป็นทางการคือทั้งหมดที่จำเป็นในการบรรลุปาฏิหาริย์ที่รอคอยมานานในการนำความอุดมสมบูรณ์มาสู่โลก น่าเสียดายที่คำประกาศที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมานี้ว่าการปรุงอาหารทำลายฐานของอาหารตามธรรมชาติและแปลงให้เป็นสารอันตราย นั้นไม่ได้ปรากฏที่ใดเลย แม้ว่าในปี 1963 ฉันได้นำความจริงที่ไม่อาจโต้แย้งนี้ไปสู่ความสนใจของหน่วยงานชั้นนำและแวดวงวิทยาศาสตร์ของ โลก. นี่เป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนถึงความลุ่มลึกของมนุษยชาติในทุกวันนี้ในความไม่รู้ อคติ ความเชื่อโชคลาง และการเสพติดที่น่ารังเกียจ คำเช่นอารยธรรมและความก้าวหน้านั้นไร้ความหมายเมื่อนำมาใช้กับผู้คนที่แม้จะพูดและเขียนมาทั้งหมดแล้ว แต่ก็ยังปฏิเสธที่จะยอมรับว่าการทำอาหารเป็นการกระทำที่ผิดธรรมชาติและเป็นอันตราย

Machine Translated by Google

พวกเขากล่าวว่านักชีววิทยาได้พัฒนาความรู้ของตนอย่างน่าทึ่ง สำหรับฉันดูเหมือนว่ายิ่งพวกเขาก้าวหน้าเท่าไหร่ พวกเขาก็ยิ่งต้องตระหนักว่าพวกเขาไม่รู้อะไรเลย และเมื่อพวกเขามาถึงขั้นที่พวกเขายอมรับอย่างเสรีว่าความรู้ของตนเองนั้นขัดต่อภูมิปัญญาที่แท้จริงของธรรมชาติ อาจเป็นการยอมรับได้ว่าพวกเขาได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจริงๆ

ไม่ใช่ในบรรดานักชีววิทยาที่ "เปี่ยมไปด้วยความรู้และการเรียนรู้ร่วมสมัย" ที่เราได้พบเห็นพระสังฆราชผู้น่าเคารพซึ่งมีอายุถึง 140 หรือ 150 ปี เราพบคนเหล่านี้ในระยะห่างพอสมควรจากศูนย์กลางการเรียนรู้อันยิ่งใหญ่ ในอ้อมอกของธรรมชาติ ที่ซึ่งพวกเขาได้รับการยกเว้นบางส่วนจากอันตรายที่เกิดจากยาเสพติดและอาหารเสื่อมโทรมมากเกินไป ชีวิตของพวกเขาจะยืนยาวและมีสุขภาพดีขึ้นได้สักเท่าใด หากพวกเขารอดพ้นแม้กระทั่งการเสื่อมถอยบางส่วนซึ่งอาหารของพวกเขาต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน สิ่งที่ทำให้ฉันมีสิทธิ์และความกล้าหาญที่จะท้าทายแนวความคิดทางวิทยาศาสตร์การแพทย์เกือบทุกรูปแบบในปัจจุบันก็คือความจริงที่ว่าการรับประทานอาหารดิบ 100 เปอร์เซ็นต์จะทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ยุติลงอย่างฉับพลันและพร้อมกัน ทดสอบแล้วคุณจะมั่นใจ

ฉันไม่ได้พูดเกินจริงเมื่อฉันถือว่าฆาตกรและอาชญากรทุกคนที่ใช้ข้ออ้างที่เพ้อฝันหรืออย่างอื่น ห้ามผู้ป่วยและคนที่ทุพพลภาพด้วยสารอาหารตามธรรมชาติ — ผักและผลไม้สด — ซึ่งเป็นวิธีเดียวที่มีประสิทธิผลในการฟื้นฟูสุขภาพที่สูญเสียไปของพวกเขา . ด้วยความโง่เขลาที่น่าเสียดาย "นักวิทยาศาสตร์ผู้รอบรู้" เหล่านี้ก่อเหตุสังหารหมู่ครั้งใหญ่กว่าที่อัตติลาหรือฮิตเลอร์เคยทำมา ด้วยคำแนะนำที่โง่เขลาของพวกเขา พวกเขาสังหารผู้คนหลายล้านคน วันแล้ววันเล่า โดยไม่มีการผ่อนปรนหรือผ่อนปรนใดๆ ในบรรดาอาชญากรที่หมดสติที่คล้ายกันนี้ล้วนเป็นผู้ผลิตและจัดจำหน่ายยาเครื่องดื่ม ยาสูบ พื้นสำเร็จรูป ขนมปัง เนื้อสัตว์ ลูกกวาด น้ำตาล ชา กาแฟ และผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายอื่นๆ มากมายเช่นนี้ โรงงานทุกแห่งที่ผลิตสารที่เสื่อมสภาพและผิดธรรมชาติดังกล่าวเป็นอันตรายต่อมนุษยชาติมากกว่าระเบิดปรมาณู

Machine Translated by Google

ฉันขอให้นักมนุษยธรรมทุกคนทำเท่าที่ทำได้เพื่อช่วยฉันเผยแพร่ความจริงเหล่านี้ทั้งด้วยคำพูดและผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ของฉัน

ผู้รับประทานดิบที่หายจากโรคแล้วมีหน้าที่พิเศษที่จะต้องแจ้งรายละเอียดการฟื้นตัวของตนให้กับสื่อมวลชนและหน่วยงานที่รับผิดชอบทั้งหมด

สุดท้ายนี้ เป็นหน้าที่ผูกมัดของนักข่าวที่จะต้องตีพิมพ์บทสรุปของข้อความเหล่านั้นลงในคอลัมน์ของหนังสือพิมพ์ และเรียกร้องให้ทราบว่าเหตุใดเจ้าหน้าที่จึงยังคงนิ่งเฉยอย่างเฉื่อยชา

ส่วนที่สาม

ความสำเร็จของการรับประทานดิบ

ผู้อ่านหลายคนเขียนจดหมายถึงฉันเพื่อถามฉันเกี่ยวกับความสำเร็จจากการรับประทานอาหารดิบ เพื่อตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของพวกเขา ฉันจึงยินดีที่จะให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องแก่พวกเขา

หนึ่งปีหลังจากการตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกของ My Armenian ในปี 1960 ฉันตีพิมพ์หนังสือขนาดสั้นเป็นภาษาเปอร์เซีย ซึ่งฉันแจกฟรี 4,000 เล่มให้กับสถาบัน หน่วยงาน และสื่อมวลชนต่างๆ หนังสือพิมพ์และวารสารของเตหะรานให้การต้อนรับหนังสือเล่มนี้เป็นอย่างดี และหลายฉบับก็เขียนบทวิจารณ์ยาวๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้

หนังสือเล่มนี้ได้รับความสนใจอย่างมากในแวดวงศาล ที่สามีของเจ้าหญิงชัมส์ ปาห์ลาวี นายเมห์ดัด ปาห์ลบอด ซึ่งปัจจุบันเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม ได้เชิญข้าพเจ้าไปยังที่ประทับของเขา และแจ้งให้ข้าพเจ้าทราบว่าหนังสือของข้าพเจ้าได้รับเกียรติจากความสนใจของชาห์ (กษัตริย์โมฮัมหมัดเรซา ปาห์ลาวี) ผู้ซึ่งได้สั่งให้เขาทำต่อไป สอบถามเกี่ยวกับเรื่อง ฉันยินดีที่จะแจ้งให้ทราบว่าฉันได้ปรึกษาหารือกับคุณ Pahlbod อีกหกหรือเจ็ดครั้งในเวลาต่อมา เลขาธิการ Red Lion and Sun Society ดร. Abbas Naficy และผู้อำนวยการโรงพยาบาลคลอดบุตร Khajenouri ดร. AbulGhasem Naficy

Machine Translated by Google

และผู้เชี่ยวชาญชั้นนำอีกหลายคนชื่นชมความคิดเห็นของฉันและสัญญาว่าจะให้ความร่วมมือ

มีการออกคำแนะนำในการเลี้ยงดูเด็กจำนวนหนึ่งในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าแห่งหนึ่งโดยการรับประทานอาหารดิบ นอกจากนี้ หลักการของการกินดิบต้องถูกนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลเด็กแห่งหนึ่ง และในการปฏิรูประบบโภชนาการของสถานรับเลี้ยงเด็กแบบรายวัน น่าเสียดายที่ในทางปฏิบัติฉันต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ

ในไม่ช้า ฉันก็เผชิญหน้ากับกองทัพแพทย์และเจ้าหน้าที่ที่มีอคติจำนวนมาก ซึ่งฉันต้องเติมเต็มด้วยแนวคิดใหม่ๆ นี่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เรื่องทั้งหมดถูกผัดวันประกันพรุ่งจนฉันเหนื่อยและละทิ้งความพยายามด้วยความเสียใจอย่างสุดซึ้ง

ความล้มเหลวนี้ยิ่งน่าเสียดายยิ่งกว่าเดิม เพราะผมสังเกตอย่างใกล้ชิดว่าผลจากโภชนาการที่ผิดธรรมชาติ ทารกในสถานรับเลี้ยงเด็กยังคงอ่อนแอและป่วยได้อย่างไร ในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล พวกเขาอาศัยวิตามินเทียม ยาพิษ และโปรตีนจากสัตว์เพื่อ การช่วยเหลือจากเงื้อมมือแห่งความตาย เด็กผอมบางที่ขาดนมแม่และสารอาหารจากธรรมชาติ จึงมีนมแห้งและขนมปังขาวเป็นอาหารหลัก ไม่จำเป็นต้องเพิ่มเติมใดๆ เลย ไม่ได้คำนึงถึงความจำเป็นของโภชนาการตามธรรมชาติและไม่มีข้อบกพร่อง

แต่การติดต่อเหล่านั้น รวมถึงการเข้าร่วมการประชุมทางการแพทย์หลายครั้ง ทำให้ฉันได้เรียนรู้บทเรียนที่สำคัญมากมาย ประการแรกและสำคัญที่สุด ฉันตระหนักว่าแม้ว่ามุมมองที่ฉันเสนอจะเป็นกฎธรรมชาติขั้นพื้นฐานและเรียบง่ายที่สุด แต่สิ่งเหล่านี้จะถูกย่อยและหลอมรวมโดยผู้ที่มีวุฒิการศึกษาสูงเท่านั้นที่ตรงกับเสรีภาพในการตัดสินและความเป็นอิสระของจิตใจ บุคคลที่มีสติปัญญาปานกลางไม่สามารถจินตนาการถึงความเป็นไปได้ที่บุคคลธรรมดาจะสามารถปฏิวัติวิทยาศาสตร์การแพทย์ทั้งหมดในปัจจุบัน และสร้างความสับสนให้กับแนวความคิดด้านโภชนาการในปัจจุบันในโลกวิทยาศาสตร์ได้

นั่นคือเหตุผลที่ฉันตัดสินใจตีพิมพ์หนังสือฉบับย่อเป็นภาษาอังกฤษและ
ส่งไปยังความสนใจของวงการวิทยาศาสตร์และการเมืองที่สูงที่สุด
หลังจากเอาชนะความยากลำบากอันยิ่งใหญ่ ฉันทำงานวันละ 16 ชั่วโมงเพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ หลังจากนั้นฉันก็แปลเป็นภาษาอังกฤษและตีพิมพ์ใน

Machine Translated by Google

พ.ศ. 2506 จากนั้น ฉันก็ดึงคำปราศรัย 3,000 เล่มจากหนังสืออ้างอิงต่างๆ และส่งสำเนาหนังสือเล่มนี้ฟรีประมาณ 4,000 เล่มไปยังผู้ปกครองทั่วโลก ตลอดจนมหาวิทยาลัย ศูนย์วิทยาศาสตร์ องค์กรระหว่างประเทศ หนังสือพิมพ์และนิตยสารชั้นนำ จริงๆ แล้ว ฉันเซ็นหนังสือส่วนใหญ่และแนบจดหมายแนบมากับหนังสือแต่ละเล่มด้วย ฉันถือว่านี่เป็นวิธีที่รวดเร็วและเหมาะสมที่สุดในการเผยแพร่ความคิดของฉันไปทั่วโลก

ผลลัพธ์เกินความคาดหมายอันร่าเริงที่สุดของฉัน ฉันได้รับจดหมายและหนังสือพิมพ์หลายพันฉบับในช่วงไม่กี่เดือนข้างหน้าทำให้ฉันไม่ต้องสงสัยเลยว่าบุคคลสำคัญและหน่วยงานชั้นนำของโลกอ่านหนังสือของฉันด้วยความสนใจ ซึ่งหลายคนยืนยันความจริงของความคิดของฉันอย่างไม่ลังเล

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ฉันไม่เพียงแต่ละทิ้งกิจกรรมทางสังคมของตัวเองเท่านั้น แต่ยังละทิ้งธุรกิจส่วนตัวไปโดยสิ้นเชิงเพื่ออุทิศตนให้กับหนังสือทั้งกลางวันและกลางคืน ถึงกระนั้น ก็น่าแปลกที่จะพูดว่า มีคนที่คิดว่าฉันละความรู้สึกของตัวเองไป เพียงเพราะว่าแทนที่จะสะสมความมั่งคั่งและสละเวลากิน ดื่ม และสนุกสนาน ฉันกลับใช้เงินเก็บทั้งหมดไปกับการตีพิมพ์หนังสือบางเล่ม ซึ่งฉันแจกจ่ายให้ทุกคนฟรีๆ

แต่ในความเห็นของผม ไม่มีความสุขในชีวิตใดจะยิ่งใหญ่ไปกว่าความพึงพอใจที่ได้จากการรับใช้เพื่อนมนุษย์อย่างไม่เห็นแก่ตัว ผู้คนสร้างอาคารอันโอ่อ่าและชื่นชมยินดีกับสายตาของพวกเขา ตอนนี้ จดหมายแสดงความยินดี คำขอบคุณ และคำขอบคุณ แต่ละฉบับที่ฉันได้รับทุกวันจากทั่วทุกมุมโลก มีมูลค่าเต็มของอาคารสำหรับฉัน และเมื่อจดหมายนี้ส่งถึงผู้ที่หายจากโรคร้ายตามคำแนะนำของข้าพเจ้าและถือว่าข้าพเจ้าเป็นผู้ช่วยให้รอด ความสุขของข้าพเจ้าก็ไม่มีขอบเขตหรือจำกัดเลย ซึ่งยิ่งเพิ่มพูนขึ้นตามความรู้สึกว่าทั้งหมดนี้ กระทำโดยไม่มีค่าตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น

จิตวิญญาณของฉันทรมานทั้งกลางวันและกลางคืนเมื่อฉันเห็นผู้คนพินาศไปทุกหนทุกแห่งอันเป็นผลมาจากการตายที่ไม่คาดคิด ฉันรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่าคนเหล่านั้นไม่ตาย พวกเขาฆ่าตัวเองอย่างโง่เขลาเพื่อประโยชน์ของสิ่งที่ผิดธรรมชาติและประดิษฐ์ขึ้นจำนวนหนึ่ง

Machine Translated by Google

อาหาร. หัวใจของฉันมีเลือดออกเมื่อเห็นแม่ที่หวาดกลัวแย่งชิงผลไม้อันสูงส่งไปจากลูกที่ไร้เดียงสาของเธอ และยื่นขนมปัง นม และเนื้อสัตว์ที่เป็นอันตรายถึงชีวิตเข้ามาในมือของเขาแทน

ในหนังสือภาษาอังกฤษเล่มแรกของฉัน ฉันได้สัมผัสสั้นๆ เกือบทั้งหมด ปัญหาที่เกี่ยวข้อง ในเล่มนี้ ข้าพเจ้าได้ขยายความจากข้อความก่อนหน้านี้บางส่วนและได้พูดถึงคำถามสำคัญหลายข้อโดยมีความยาวค่อนข้างมาก ซึ่งทำให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจเรื่องนี้ได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะนำหนังสือเล่มนี้ไปสรุป ฉันควรจะแนะนำให้ผู้อ่านได้รู้จักกับการต้อนรับตามหนังสือภาษาอังกฤษเล่มแรกของฉัน เช่นเดียวกับสิ่งพิมพ์อื่นๆ ของฉัน

สำเนาจดหมายของข้าพเจ้าจ่าหน้าถึงผู้ปกครองและหน่วยงานชั้นนำอื่นๆ ของโลก

โปรดให้เกียรติฉันด้วยการรับหนังสือของฉันชื่อ "การกินดิบ" ฟรี ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณจะพบว่าเป็นไปได้ที่จะสละเวลาอันมีค่าของคุณสองสามชั่วโมงในการอ่านหนังสือเล่มนี้

เมื่อถือว่าอาหารปรุงสุกเป็นโภชนาการปกติของมนุษย์ มนุษยชาติโดยรวมได้เลือกเส้นทางแห่งการทำลายล้างอย่างสุ่มสี่สุ่มห้า

การนำแนวคิดและข้อเสนอที่อธิบายไว้ในหนังสือมาใช้ จะเป็นประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ของประเทศชาติอย่างสูงสุด

สำเนาและข้อความบางส่วนจากการตอบกลับที่ได้รับ:

จดหมายจาก ฯพณฯ นายอามีร์ อับบาส โฮวีย์ดา นายกรัฐมนตรีแห่งเปอร์เซีย:

เตหะราน 18 ตุลาคม พ.ศ. 2508

นายเอ.ที.โฮวาเนสเซียน

“ฉันได้รับจดหมายของคุณและหนังสือที่คุณส่งมาด้วย ในขณะที่เสียใจกับความจริงที่ว่าเนื่องจากความกดดันในการทำงานมากเกินไปจนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ ฉันไม่สามารถหาเวลาว่างอ่านหนังสือของคุณได้ ฉันขอขอบคุณมากสำหรับการนำเสนอให้ฉัน"

Machine Translated by Google

(ลงนาม) อามีร์ อับบาส โฮเวยดา นายกรัฐมนตรี

***

สถานทูตอเมริกัน 29 มิถุนายน 2507

เรียนคุณ Aterhov:

จดหมายของคุณลงวันที่ 28 มีนาคม 1964 ที่ส่งถึงประธานาธิบดีจอห์นสันได้รับที่ทำเนียบขาวแล้ว พร้อมทั้งสำเนาหนังสือ "RAW-EATING" ของคุณที่แนบมาด้วย

สถานเอกอัครราชทูตได้รับคำสั่งให้แจ้งท่านประธานาธิบดี ขอขอบคุณสำหรับความรอบคอบของคุณในการให้โอกาสเขาดูหนังสือของคุณ

วอลเตอร์ จี. แรมเซย์

ผู้ช่วยเอกอัครราชทูตกรุงเตหะราน

***

ปราสาทวินด์เซอร์ 27 เมษายน พ.ศ. 2507

เรียนคุณ Aterhov

ฉันได้รับคำสั่งจากราชินีให้ขอบคุณสำหรับจดหมายของคุณถึง The เจ้าชายแห่งเวลส์ และสำหรับสำเนาหนังสือที่ท่านเขียน

ฝ่าพระบาททรงเห็นว่าเป็นการดีอย่างยิ่งที่พระองค์ทรงส่งหนังสือเล่มนี้ให้พระราชโอรสของพระองค์ และข้าพระองค์ขอขอบพระคุณอย่างจริงใจต่อพระราชินี

แมรี่ มอร์ริสัน, ปราสาทวินด์เซอร์, สตรีรอคอย, อังกฤษ

***

ปารีส 29 AVR 1964

นาย,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
ผู้รับเป้าหมาย

เมอซิเยอร์ เลอ ประธานาธิบดีแห่งลา เรปูบลีก เป็นอุปัชฌาย์เดอวูส เรเมอร์ซิเยร์ เดอ
ตั้งใจ qui a inspire cet anvoi.

(ลงนาม) เลขาธิการพิเศษ.

***

มอสโก 21 มิถุนายน 2507

เรียนคุณ Aterhov

ฉันรับทราบด้วยความขอบคุณที่ได้รับหนังสือ 'RAW FOOD' ของคุณ
คือหลักการของโภชนาการ' ซึ่งฉันกำลังอ่านด้วยความสนใจ

S. KURASHOV รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ล้าหลัง

***

พนมเปญ เลอ 9 จันเวียร์ พ.ศ. 2508

นาย,

Je vous remercie ความจริงใจ de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' not vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experience que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes ให้กำลังใจ je vous prie d'agreer นาย
l'assurance de ma haute การพิจารณา.

นโรดม สีหนุ อุปยุวาริช,

เชฟ เดอ เลทัท ดู กัมพูชา

***

พนมเปญ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2507

Machine Translated by Google

เรียนคุณ Aterhov

ด้วยความยินดีอย่างยิ่งที่ฉันได้รับหนังสือที่ยอดเยี่ยมของคุณชื่อ 'การกินดิบ' ชื่อหนังสือทำให้ฉันอยากรู้เนื้อหาอย่างลึกซึ้ง

หลังจากอ่านหนังสือจบฉันก็มั่นใจในความจริงทั้งหมดที่คุณเขียนไว้ในหนังสือ...

หนังสือเล่มนี้มีค่ามากสำหรับฉัน ฉันเก็บไว้เป็นของที่ระลึกที่น่าจดจำจากคุณ

บัดนี้ข้าพเจ้าขออนุญาตแปลหนังสือเล่มนี้เป็นภาษากัมพูชาเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประเทศชาติข้าพเจ้า ฉันหวังว่าการค้นพบวิทยาศาสตร์ใหม่ของคุณจะเป็นการเปิดทางใหม่ให้กับความอยู่รอดของมนุษยชาติโดยรวม

ชวน ณัฐ โจทันนาโน,

หัวหน้าคณะสงฆ์ในประเทศกัมพูชา

***

พนมเปญ เลอ 25 จูยเลต์ พ.ศ. 2507

นาย,

การต้อนรับผู้กล่าวหา de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

นโรดม กันตล

เลอ เพรซิเดนท์ ดู กงแซล เด มินิสเตรส์, โรยาม ดู กัมพูชา

***

บ้านสีขาว 1 มิถุนายน 2507

Machine Translated by Google

เรียนคุณ Aterhov

ขอขอบคุณที่ส่งสำเนาหนังสือเล่มล่าสุดของคุณมาให้ฉัน ฉันกำลังมองหา

ส่งต่อไปยังเวลาว่างสักสองสามชั่วโมงเมื่อฉันจะมีโอกาสได้อ่านมัน
รายละเอียดบางอย่าง

RICHARD W. REUTER ผู้ช่วยพิเศษของประธานและผู้อำนวยการ Food For Peace
สหรัฐอเมริกา

***

ลักเซมเบิร์ก 13 พฤษภาคม 2507

ท่านที่รัก

ฝ่าพระบาท แกรนด์ดัชเชสและรัชทายาท แกรนด์ดุ๊กแห่งลักเซมเบิร์ก ปรารถนาให้ข้าพเจ้ารับทราบถึงการได้รับจดหมายกรุณาของคุณลงวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ. 2507 โดยที่คุณได้ส่งหนังสือ 'Raw-Eating' ของคุณให้พวกเขา

ฝ่าพระบาททรงรู้สึกซาบซึ้งใจอย่างยิ่งกับความเอาใจใส่เช่นนี้และขอให้ข้าพเจ้าไปส่งท่าน ขอขอบคุณอย่างดีที่สุด พวกเขาจะอ่านหนังสือของคุณด้วยความสนใจอย่างมาก

พันตรีเจอร์เมน ฟรานต์ซ เสนาธิการเดอแคมป์

***

ไต้หวัน 18 สิงหาคม 2507

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

ฉันได้อ่านจดหมายของคุณลงวันที่ 12 พฤษภาคมพร้อมกับความสนใจแล้ว
เล่มที่แนบมาด้วยเรื่อง "การกินดิบ" เป็นคำแนะนำที่กระตุ้นความคิดมากซึ่งคุณจัดทำขึ้นเพื่อมวลมนุษยชาติโดยรวม และฉันคิดว่าสมควรได้รับการพิจารณาอย่างรอบคอบโดยผู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตัวเราเองและคนรุ่นต่อๆ ไป โปรดยอมรับความขอบคุณอย่างจริงใจสำหรับความรอบคอบของคุณในการส่งหนังสือเล่มนี้มาให้ฉัน

Machine Translated by Google

เฉินเฉิง นายกรัฐมนตรีแห่งสาธารณรัฐจีน

***

เตหะราน 18 ตุลาคม 2507

เฌอนาย

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est ยืนยัน la frontage du livre RAW-EATING' not vous avez eut l' amabilite d'envoyer และประธานาธิบดีติโต

เลขาธิการทั่วไปขอแสดงความนับถือ au nom du ประธานาธิบดีติโต เชิญทูตผู้มีสิทธิ์ลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง

วลาดิมีร์ มิโลวาโนวิช, คอนซีลเลอร์

***

Transport House, ลอนดอน, 29 เมษายน 1964

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

คุณใจดีมากที่ส่งหนังสือ `RAW-EATING' ของคุณมาให้ฉันฟรี ฉันจะใช้โอกาสแรกในการศึกษาหลักการบริโภคอาหารที่คุณนำเสนอ

อัล วิลเลียมส์ เลขาธิการทั่วไป

พรรคแรงงาน

***

วอชิงตัน 15 พฤษภาคม พ.ศ. 2507

เรียนคุณ Aterhov

Machine Translated by Google

ขอขอบคุณสำหรับสำเนาหนังสือ Raw-Eating' ของคุณ ซึ่งฉันได้รับเมื่อเร็วๆ นี้ เนื้อหาได้รับการบันทึกไว้แล้ว และฉันขอขอบคุณสำหรับความรอบคอบในการส่งมัน

จอห์น เอ็ม. เบลีย์ ประธานคณะกรรมการแห่งชาติเพื่อประชาธิปไตย

***

เบิร์น วันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2507

ท่าน,

เรารับทราบการได้รับและขอขอบคุณสำหรับสำเนาหนังสือเล่มเล็กของคุณที่มีชื่อว่า:

การกินดิบ (แบบสำรวจทั่วไป) ทุกคนต้องรู้จักวัตถุดิบที่สำคัญในร่างกายของเขา' ซึ่งเราได้อ่านด้วยความสนใจ
ด้วยคำชมเชยของเรา

บริการสาธารณสุขสหพันธรัฐสวิส

หัวหน้าฝ่ายควบคุมอาหาร RUFFI

***

ปอร์โตแปรงซ์ 16 กรกฎาคม 1964

เรียนคุณ Aterhov

ขอบคุณมากสำหรับหนังสือชื่อ 'Raw-Eating' หนังสือเล่มนี้จะอ่านตั้งแต่หน้าหนึ่งไปอีกหน้าหนึ่งเพราะได้แก้ไขปัญหาที่จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติโดยรวมแล้ว

ฉันหวังว่าคำแนะนำของคุณในหนังสือเล่มนี้จะตรงตาม
ตอบโจทย์ทุกความต้องการและจะเป็นสินค้าขายดีในปีนี้

แผนก DE LA SANTE PUBLIQUE ET

เดอลาประชากร, เจอราร์ด ฟิลิปเปอซ์, เลขาธิการ

สถานะ,

Machine Translated by Google

สาธารณรัฐไฮอิ

***

เบอร์ลิน 4 มิถุนายน พ.ศ. 2507

เรียนคุณ Aterhov

ประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐประชาธิปไตยเยอรมัน วอลเตอร์ อุลบริชต์ กล่าวขอบคุณอย่างจริงใจที่สุดสำหรับหนังสือเล่มเล็กที่คุณส่งถึงเขา

ตามปกติแล้ว ข้อความของคุณอาจถูกวิพากษ์วิจารณ์ในรายละเอียด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเหนือสิ่งอื่นใดความกังวลของผู้เชี่ยวชาญ: แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ด้านโภชนาการ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เราค่อนข้างเห็นด้วยกับคุณว่าควรใช้ความพยายามทุกวิถีทางเพื่อสร้างระบบโภชนาการที่ดี

รัฐบาลแห่งสาธารณรัฐประชาธิปไตยเยอรมัน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญกับคำถามนี้เป็นอย่างมาก เพื่อสร้างรูปแบบการดำรงชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ มีการจัดตั้งคณะกรรมการขึ้นที่นี่ ซึ่งหนึ่งในนั้นมีเป้าหมายคือการเผยแพร่หลักการโภชนาการที่ถูกต้อง

HUTH หัวหน้าที่ปรึกษา สถานฑูตแห่งรัฐ

***

ลา ฮาบานา 24 ส.ค. 1964

แพทย์ประมาณการณ์:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy spero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

ดร. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA,
คิวบา

***

Machine Translated by Google

ลาปาซ (โบลิเวีย) 10 กรกฎาคม 1964

ขอบคุณมากสำหรับสำเนาหนังสือ 'Raw Eating' ของคุณฟรี ยังไม่ได้อ่านเลย เลยอ่านไปบางตอนเท่านั้น แนวคิดที่คุณแสดงออกมานั้นกระตุ้นได้แม้ว่าจะมีข้อขัดแย้งก็ตาม ฉันยังไม่อยู่ในฐานะที่จะแสดงความคิดเห็น แต่ฉันต้องการแจ้งให้คุณทราบเกี่ยวกับการรับหนังสือของคุณและความสนใจที่เกิดขึ้นในตัวฉัน

ดร. GUILLERMO JAUREGUI G. รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข.

***

เบโอกราด 20 เมษายน พ.ศ. 2507

ขอขอบคุณที่ส่งหนังสือชื่อ 'RAW-EATING' ของคุณมาให้ฉันฟรี ซึ่งจะกระตุ้นความสนใจอย่างมากในหมู่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการที่เพียงพอ

โมมา มาร์โควิช , เลขาธิการสหพันธรัฐด้านนโยบายสุขภาพและสังคม

***

นอกจากนี้ยังได้รับจดหมายให้กำลังใจและความกตัญญู
จากบุคคลดังต่อไปนี้

สมเด็จพระราชินีแห่งเนเธอร์แลนด์; กษัตริย์แห่งเดนมาร์ก; กษัตริย์แห่งสวีเดน; กษัตริย์แห่งเบลเยียม; อันโตนิโอ เซกนี ประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐอิตาลี; อดอล์ฟ ชาร์ฟ ประธานาธิบดีแห่งออสเตรีย; Fransico Orllch ประธานาธิบดีคอสตาริกา; เอส. ราธากฤษนัน ประธานาธิบดีอินเดีย; เดอ ไลล์ ผู้ว่าการรัฐออสเตรเลีย; Urho Kekkonen ประธานาธิบดีฟินแลนด์; เอมอน เดอ วาเลรา ประธานาธิบดีแห่งไอร์แลนด์; พ. ฟาน เดอ คาลเซย์ด

ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก โคเปนเฮเกน เดนมาร์ก; นางสาวลา มาร์ช รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการแห่งชาติ แคนาดา; ช.
ชาปิราห์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย อิสราเอล; อัลฟองโซ ปอนเซ อาร์ชิลา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กัวเตมาลา; Abbebe Retta รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเอธิโอเปีย; ยูอิจิ ไซโตะ หัวหน้าเจ้าหน้าที่ประสานงาน กระทรวงสาธารณสุข และ

Machine Translated by Google

สวัสดิการ โตเกียว; Shri Mohanlal Vyas รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขและแรงงาน รัฐคุชราต อินเดีย; MacEntee รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ไอร์แลนด์; มาร์กา เอเอ็ม Klompe รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เนเธอร์แลนด์; จอร์โจ บอร์ก โอลิเวียร์ นายกรัฐมนตรีมอลตา; Gudrun Sanz และ Elsie Waerndt มูลนิธิโนเบล สวีเดน; เจ. กริมด์ หัวหน้าพรรคเสรีนิยม ลอนดอน; ปิแอร์ แวร์เนอร์ นายกรัฐมนตรีลักเซมเบิร์ก; Sean F Lemass นายกรัฐมนตรีแห่งไอร์แลนด์; Robert G. Menzies นายกรัฐมนตรีออสเตรเลีย; เมห์ดี นาวาซ จุง ผู้ว่าการรัฐคุชราต อินเดีย; มหาราชา ศรีจายา ชามาราชา วาดิยาร์ บาฮาดูร์ ผู้ว่าการรัฐมัทราส ประเทศอินเดีย; SK Patil รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอาหารและการเกษตร อินเดีย; PC Sen หัวหน้าคณะรัฐมนตรีของรัฐเบงกอลตะวันตก อินเดีย; วิลเลียม Gopallawa ผู้ว่าการ-ทั่วไปของประเทศศรีลังกา; เลสเตอร์ เพียร์สัน นายกรัฐมนตรีแคนาดา; Sampurnanand ผู้ว่าการรัฐราชสถาน อินเดีย; Shri Partap Singh Kairon หัวหน้าคณะรัฐมนตรีของรัฐปัญจาบ อินเดีย; โรเบิร์ต เฟรเซอร์ หน่วยงานโทรทัศน์อิสระ ลอนดอน: นาย

ซาร์นอฟ ประธานบริษัทกระจายเสียงแห่งชาติ นิวยอร์ก และอื่นๆ
บน...

จดหมายถูกส่งไปยังหลายประเทศ แต่อย่างที่คุณสังเกตเห็น จดหมายบางส่วนถูกส่งไปยังนักการเมืองของประเทศที่อ่อนแอกว่าที่มีความอดอยาก ความยากจน และปัญหาอื่น ๆ อันเนื่องมาจากนโยบายที่ผิดพลาด เป็นอันตราย และต่อต้านเสรีภาพ ดังนั้นหากพวกเขาเปลี่ยนแนวทางและช่วยเหลือประชาชนแล้วพวกเขาก็จะกลายเป็นประเทศพัฒนาแล้วที่มั่งคั่งและสงบสุข การกินเจแบบ Raw ถือเป็นกุญแจสำคัญสำหรับพวกเขาหากพวกเขาเปลี่ยนวิถีทาง

ประกาศต่อไปนี้ได้รับการตีพิมพ์ในองค์กรอย่างเป็นทางการของ Vegan Society บริเตนใหญ่ (กันยายน 1964): "การสูญเสียลูกชายวัย 10 ขวบและลูกสาววัย 14 ปีอย่างน่าเศร้าจากสิ่งที่เขารู้ว่าเป็นโภชนาการที่ผิดธรรมชาติ ทำให้ Arshavir Ter Hovannessian ศึกษาเรื่องการรับประทานอาหารอย่างลึกซึ้ง ผลลัพธ์ที่ได้คือ 'RAW-ETING' ซึ่งเป็นหนังสือเล่มเล็ก (7/2 วัน) ที่เรายินดีที่ได้รับจากเตหะราน

ด้วยวิธีที่น่าเชื่อ เขาได้ทำลายความคิดอุปาทานของเราเกือบทั้งหมดเรื่องการควบคุมอาหาร แม้กระทั่งพวกหมื่นประมาทกับอาหารปรุงสุกก็อาจรู้สึกหวั่นไหวเล็กน้อย

Machine Translated by Google

ไม่มีเรื่องไร้สาระเกี่ยวกับวิตามินสังเคราะห์ และบางทีจากการที่เขารับประทานอาหารดิบอย่างตรงไปตรงมา เขาอาจแสดงให้เห็นถึงความชั่วร้ายของวิตามินบี 12 และวิตามินที่ 'จำเป็น' อื่นๆ

เราไม่สามารถโต้แย้งเขาได้ แต่กับลูกสาววัยหกขวบของเขา Anahit ผู้ไม่เคยกินอาหารปรุงสุกหรือเสื่อมโทรมแม้แต่ชิ้นเดียวในชีวิตของเธอ ถือเป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนถึงประสิทธิภาพของอาหารที่เขาพัฒนาขึ้น และเราขอยกมา ณ ที่นี้..."

จากนั้นพวกเขาก็พิมพ์ภาคผนวกที่ให้ไว้ท้ายเล่มทั้งหมด หนังสือรวมถึงรูปภาพของอานาหิต

***

วิล์มสโลว์ 20 เมษายน 1964:

ขอบคุณมากสำหรับความมีน้ำใจในการส่งสำเนา Raw-Eating' มาให้ ฉันแน่ใจว่าแนวคิดนี้โดยพื้นฐานแล้วถูกต้อง และเราทราบถึงคุณสมบัติในการบำบัดอันยิ่งใหญ่ของการรับประทานอาหารดิบ

หากคุณต้องการส่งรูปถ่ายของ Anahit ลูกสาวที่น่ารักของคุณมาให้ฉัน (ตามปกหลัง) ฉันยินดีที่จะตีพิมพ์ใน THE BRITISH VEGETARIAN ในปลายปีนี้พร้อมกับภาคผนวกจากหนังสือของคุณ

เจฟฟรีย์ แอล. รัดด์ เลขานุการและบรรณาธิการ สมาคมมังสวิรัติ

เจฟฟรีย์ แอล. รัดด์, แบงก์สแควร์, วิล์มสโลว์, เชเชอร์, อังกฤษ

***

มาลากา 28 พฤษภาคม 1965

เพื่อนรัก,

โปรดส่งหนังสือที่ยอดเยี่ยมของคุณเกี่ยวกับ 'Raw-Eating' สักโหลให้เรา เราจะส่งการโอนเงินทันทีเมื่อมีการเรียกเก็บเงินในอัตราการขายต่อ เราจะจัดทัวร์บรรยายที่อังกฤษและเวลส์ในฤดูใบไม้ร่วงนี้ และหวังว่าจะใช้หนังสือเล่มนี้ให้เกิดประโยชน์ที่นั่น

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH ประธาน สมาคม AMERICAN VEGAN SOCIETY H.Jay Dinshah ปธน. มาลากา นิวเจอร์ซีย์ สหรัฐอเมริกา

***

ดร.ราล์ฟ เบียร์เชอร์ ลูกชายของดร.เบอร์เชอร์-เบนเนอร์ ผู้ล่วงลับ ได้แทรกก บทความชั้นนำหกหน้าใน DER WENDEPUNKT ซึ่งเป็นอวัยวะของ Bircher-Benner Clinic ในเมืองซูริก (พฤษภาคม 1964) ภายใต้ชื่อ "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of โภชนาการ) ซึ่งอาจสรุปได้คร่าวๆ ดังนี้

“ในสองมุมของโลก ทั้งสองเป็นศัตรูกันโดยสิ้นเชิง หลักคำสอนเรื่องโภชนาการได้ถูกหยิบยกขึ้นมา ในแคลิฟอร์เนีย นักทดลองชื่อ Wirnitz ได้ปรุงผงโภชนาการที่เกือบจะไม่มีรสจากส่วนผสมของสารเคมี 48 ชนิด ด้วย 'อาหาร' เทียมนี้ เขาทำการทดลองกับนักโทษ 18 คน และโดยไม่ต้องรอผล เขาก็พร้อมเปิดเผยสิ่งที่คาดหวังให้นักข่าวทราบก่อนกำหนดเกินไป” หลังจากพูดเพิ่มเติมอีกเล็กน้อยเกี่ยวกับความไร้สาระของนักวิทยาศาสตร์ผู้นั้น ผู้วิจารณ์ยังคงดำเนินต่อไป ในทางกลับกัน เรามีหนังสือเล่มเล็กเล่มหนึ่งบนโต๊ะวิจารณ์ซึ่งมีการสอนเรื่องโภชนาการที่ตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิงซึ่งแสดงถึงจุดยืน "All-or Nothing": Aterhov/Raw-Eating สิ่งพิมพ์นี้มีเหตุผลที่ชัดเจน เขียนไว้ใน ภาษาอังกฤษที่ยอดเยี่ยมและเป็นบทสรุปของหนังสืออาร์เมเนียเล่มใหญ่สองเล่ม

มีคนรับรู้ถึงการปรากฏตัวของลูกชายของวัฒนธรรมสูงเก่าแก่ของอารยานา ด้วยความมั่นใจในตนเองไม่น้อย... เขาเป็นตัวแทนของการบำรุงจากผักบริสุทธิ์ว่าเป็นอาหารธรรมชาติและเป็นอาหารเดียวที่ถูกต้องที่สุดสำหรับมนุษย์ และในยุคแห่งการประนีประนอมของเรา เขาทำเช่นนี้ด้วยความสดใหม่และสมบูรณ์แบบเหนือมนุษย์อย่างแท้จริง ซึ่งน่าจะเป็นไปได้ทั้งหมด จะยอมจ่ายเงินเพื่อแปลหนังสือเล่มเล็กเล่มนั้นเป็นภาษาเยอรมัน”

หลังจากสรุปประเด็นสำคัญของแนวความคิดของฉันทีละประเด็นแล้ว ผู้เขียนได้กล่าวถึงข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์บางประการที่สนับสนุนฉัน

"เมื่อสี่สิบปีที่แล้ว Walter Sommer สงสัยว่าเหตุใด Bircher-Benner จึงไม่ไปไกลถึงการรับรู้ของเขาที่ว่าอาหารดิบเป็นเพียงสารอาหารเพียงอย่างเดียวสำหรับมนุษย์ สิ่งที่ Aterhov ชื่นชอบก็คือข้อเท็จจริงที่ว่าจากการสืบสวนครั้งล่าสุด (Reader's Digest, January, 1964)

Machine Translated by Google

แท้จริงแล้วมนุษย์ดำรงชีวิตด้วยอาหารผักดิบ (เกือบบริสุทธิ์) มาเป็นเวลาหนึ่งล้านปีครึ่งแล้ว และด้วยเหตุนี้ ใครๆ ก็สันนิษฐานได้ว่าเขาได้บรรลุพัฒนาการทางธรรมชาติสูงสุดแล้ว สิ่งที่ Aterhov ชื่นชอบคือการตระหนักรู้อย่างน่าทึ่งถึงการขาดสมดุลระหว่างสารอาหารและวิตามินในปัจจุบัน 'ความหิวโหยที่ถูกกระตุ้น' 'ช่วงเวลาแฝง (Dammerungszone) ในภาวะสุขภาพไม่ดี' บทบาทของ 'ภูมิประเทศ' ในโรคติดเชื้อ ความประหยัดที่ยอดเยี่ยมในด้านการเผาผลาญอาหารในระหว่างโภชนาการผักสด ความเหนือกว่าทางชีวภาพของโปรตีนจากผัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาหารดิบ ความสมบูรณ์ของสารอาหารซึ่งจะต้องไม่ทำให้เสีย และโอกาสของโภชนาการดังกล่าวเมื่อเผชิญกับการขาดแคลนอาหารทั่วโลก ”

ตามที่ผู้วิจารณ์ระบุว่า ผู้ชายโบกมือไปมาระหว่างเสาสุดขั้วทั้งสอง ในความเห็นของเขา คงจะถูกต้องแล้วที่ "จะไม่พักตรงกลาง" และเขาแนะนำให้ผู้อ่านยืนใกล้ Aterhov มากกว่า Wirnitz

***

แอชชิงดอน รอชฟอร์ด 28 กุมภาพันธ์ 1964

ท่านที่รัก

ขอขอบคุณที่รับชมหนังสือ Raw-Eating' ของคุณ หากคุณทราบรายการของเราของสิ่งพิมพ์ คุณจะรู้ว่าเราเห็นด้วยอย่างยิ่งกับหลักฐานพื้นฐานของคุณ เราเห็นใจคุณอย่างยิ่งและเห็นด้วยกับสิ่งที่คุณค้นพบในแง่ของกิจกรรมของบริษัทนี้

เราชอบแนวทางของคุณในเรื่องอาหารสำหรับเด็ก มันเป็นอย่างมากดีจริงๆ เป็นเรื่องจริงที่เด็กเล็กจะต้องมีรสชาติตามธรรมชาติของผลไม้ดิบที่จงใจหันไปสนใจอาหารปรุงสุก และเราชื่นชมการปฏิบัติต่อหัวข้อของคุณอย่างครอบคลุม เพราะภายในพื้นที่ 53 หน้า คุณได้นำมาซึ่งข้อโต้แย้งทั้งหมดที่สนับสนุนอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะจากมุมมองของการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีหรือการเอาชนะและ/หรือการป้องกันโรค และ เข้าบัญชี

Machine Translated by Google

ผลกระทบทางการแพทย์และเศรษฐกิจ แม้กระทั่งการสัมผัสถึงผลลัพธ์ทางจริยธรรมสำหรับโลกโดยรวม

...น่าเสียดาย ผู้ที่จะเป็นผู้มีพระคุณต่อมนุษยชาติจะไม่ได้รับเสียงไชโยโห่ร้องและรางวัล (วัตถุ) อื่น ๆ เว้นแต่พวกเขาจะทำงานผ่าน 'สถาบัน' ไม่เช่นนั้น เราจะทำอะไรไม่ได้แม้แต่เศษเสี้ยวหนึ่งของเงินหลายแสนปอนด์ที่นักวิทยาศาสตร์บริจาคเพื่อ 'การวิจัย' ซึ่งมักจะเว้นช่องว่างไว้เพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายก็ตาม

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex ประเทศอังกฤษ

***

เม็กซิโก DF 23 เมษายน 2507

เรียนคุณ Hovannessian:

เราเพิ่งได้รับหนังสือ RAW-EATING' ของคุณ และเฉพาะในก
เมื่อมองแวบหนึ่ง ฉันรู้ว่ามันค่อนข้างน่าสนใจ และคุณกำลังทำงานได้ดีจริงๆ ที่พยายามโน้มน้าวผู้คนว่าสิ่งที่ดีที่สุดคือการปฏิบัติตามธรรมชาติโดยปราศจากการดัดแปลงที่ไร้สาระอย่างที่มนุษยชาติได้ทำไว้

อิง คาร์ลซีส ปรีเอโต โลซาโน ผู้จัดการทั่วไป. อินเตอร์ - อเมริกัน ASSN วิศวกรรมสุขาภิบาล, Alfonso Herrera, 11-103, เม็กซิโก 4, DF

***

บ้านเพื่อน 13 เมษายน 2507

หนังสือของคุณเรื่อง Raw-Eating' มาถึง Friends Service Council และฉันสนใจที่จะอ่านมัน ฉันจะส่งมันไปที่ห้องสมุดเพื่อนมังสวิรัติซึ่งฉันหวังว่าจะเป็นประโยชน์กับผู้อื่น

ขอขอบคุณสำหรับงานดีๆ ที่คุณได้ทำในการเขียนของคุณและในการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายนี้ด้วยอาหารจากธรรมชาติที่ดิบ สำหรับฉันดูเหมือนว่าเป็นสัญญาณแห่งความหวังในการเลี้ยงดูโลกและสันติภาพบนโลก ฉันเชื่อมัน

Machine Translated by Google

ควรทำให้เราไวต่อแสงฝ่ายวิญญาณมากขึ้น ปัจจุบันฉันเป็น 'มังสวิรัติ' (มังสวิรัติ ไม่ทานไข่ นม น้ำผึ้ง ฯลฯ) ดังนั้นฉันจึงให้ความสำคัญกับข้อเสนอแนะของคุณ และฉันรู้สึกขอบคุณที่มีคนจำนวนมากขึ้น มองว่านี่เป็นวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ขณะนี้มีสังคมต่างๆ มากมาย นักมนุษยธรรมที่เป็นมังสวิรัติและรักสันติภาพ และสิ่งเหล่านี้น่าจะช่วยสร้างเอกภาพของโลกได้

QUEENIE DAWE บ้านเพื่อน ถนนยูสตัน ลอนดอน, NWI

***

อิสราเอล 22 มกราคม พ.ศ. 2508

ท่านที่รัก

หลังจากอ่านหนังสือ Raw-Eating' ของคุณแล้ว เราอยากจะอ่านหนังสืออื่นๆ ของคุณเป็นภาษาอังกฤษ... หากผู้คนคิดและเข้าใจว่าพวกเขาสามารถมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขมากขึ้นได้ โดยปราศจากขยะที่พวกเขานำเข้ามาในร่างกาย! คุณเป็นศาสดาพยากรณ์ในยุคของเรา

เอ็ม. เนซาห์ ดร. สาขาวิชาธรรมชาติบำบัด ปธน. อิสราเอล นาตูโรพาธีค
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, อิสราเอล

***

ท่านที่รัก:

ฉันอ่านหนังสือ Raw-Eating' ของคุณแล้ว และฉันชอบมันมาก เป็นเรื่องที่น่าสนใจมากในทุกด้านเพราะอาหารจะต้องรับประทานตามที่ธรรมชาติผลิตขึ้นมา

ประเด็นพื้นฐานของคุณเหมือนกับประเด็นที่ฉันได้แสดงไว้ในหนังสือและงานเขียนของฉันเมื่อนานมาแล้ว... ฉันอยากจะแปลเป็นภาษาสเปนหากคุณยอมรับแนวคิดนี้ หากคุณไม่ว่าอะไร โปรดส่งสำเนาให้ฉันด้วยตัวเอง ฉันกำลังรีวิวเรื่องนี้ให้กับนิตยสารภาษาสเปน: Bionomia ซึ่งตีพิมพ์ที่กรุงมาดริด ประเทศสเปน...

A. Severon, ดร. แห่ง Naturopathy, Colunga, La Riera, สเปน

Machine Translated by Google

***

บอสตัน 5 กรกฎาคม 2509

สวัสดีคุณ Aterhov:

สิ่งที่ส่งมาด้วย คุณจะพบเงินสิบดอลลาร์สำหรับหนังสือเล่มเล็กเจ็ดเล่มที่มีชื่อว่า Raw-Eating' ซึ่งจะเหลือยอดคงเหลือสามดอลลาร์เพื่อครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการส่งจดหมายหมายเลข 1 ของคุณให้ได้มากที่สุด

เราสนใจกระดานข่าวของคุณหมายเลข 1 เป็นอย่างมาก เนื่องจากเราตั้งใจที่จะส่งสำเนาบทความนี้ให้กับผู้คนจำนวนมากที่เขียนถึงเราเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของพวกเขา เรารู้สึกมั่นใจว่ามันจะเป็นพรแก่คนจำนวนมาก

เราจะยินดีเป็นอย่างยิ่งหากคุณอนุญาตให้เราจัดทำสำเนาจดหมายข่าวฉบับที่ 1 ของคุณ เนื่องจากแน่นอนว่าเราจะไม่พิจารณาทำเช่นนี้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากคุณ หากได้รับอนุญาตเราจะไม่เพิ่มหรือลบคำใดคำหนึ่ง เราเป็นองค์กรไม่แสวงผลกำไรและมีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะช่วยให้มนุษยชาติที่ทุกข์ทรมานสามารถกลับมามีสุขภาพที่ดีอย่างที่ธรรมชาติอยากให้เรามี เราเชื่อว่าคุณมีความปรารถนาเดียวกันด้วย

ฉันหวังว่าคุณ Aterhov ที่รัก คุณจะให้ความสนใจเป็นการส่วนตัวและแจ้งให้ฉันทราบทางไปรษณีย์ทางอากาศทันทีที่คุณสะดวก นอกจากนี้ เราจะยินดีอย่างยิ่งหากคุณแนบกระดานข่าวหมายเลข 1 บางส่วนไว้ในจดหมายทางอากาศของคุณ"

ผู้ก่อตั้ง THE RISING SUN, มูลนิธิวิจัยทางการแพทย์-กายภาพแห่งชาติ, INC.

ก่อตั้งในปี 1908 ในชื่อ "Fundamental Research Society" โดย Nicola Tesla, Thomas Edison และ Francis Richards แอน วิกมอร์, DD

ประธานบริหาร 25 Exeter St. Boston

***

ลอสแองเจลิส 23 มิถุนายน 2509

Machine Translated by Google

พี่น้องที่รักของฉัน:

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ผู้เขียนได้ครอบครองหนังสือที่เขียนได้ดีและให้ความรู้ของคุณ ชื่อ Raw-Eating' และสนุกกับการอ่านหนังสือเล่มนี้มาก เขาปรารถนาที่จะแสดงความยินดีกับคุณอย่างจริงใจต่อการนำเสนอที่ได้เรียนรู้นี้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการสนับสนุนและการรับรองอย่างกล้าหาญของคุณในการรับประทานอาหารดิบจากธรรมชาติ

ขั้นตอนการบริโภคอาหารนี้ได้รับการสมัครเป็นสมาชิกอย่างจริงจังมาเป็นเวลานานแล้ว เมื่อมีส่วนร่วมในการผลิตเครื่องมือบำบัดด้วยแม่เหล็กไฟฟ้า เขาได้เขียนอาหารหลายอย่างสำหรับแพทย์และพยาบาลเมื่อประมาณ 40 ปีที่แล้วหรือระหว่างปี 1926 ซึ่งแนะนำให้มีอาหาร 'ดิบ' เหนือกว่า อาหารในอาหารประจำวัน...

ผู้เขียนยังได้ทำการวิจัยที่ยาวนานในสาขาการปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและการแผ่รังสี และต่อมาในหัวข้อสำคัญของเคมีเกษตร ซึ่งไม่เพียงเกี่ยวข้องกับข้อกำหนดเชิงปริมาณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงข้อกำหนดเชิงคุณภาพเพื่อตอบสนองความต้องการที่น่าตกใจของมนุษยชาติในปัจจุบัน...

ก่อนที่จะดำเนินการต่อไป เราขอสอบถามว่ามีสิ่งใดก่อนหน้านี้ของคุณหรือไม่ เล่มนี้เขียนเป็นภาษาอังกฤษเหรอ? สังเกตว่าหนึ่งในนั้นตีพิมพ์เป็นภาษาอาร์เมเนีย หากเป็นเช่นนั้น ผู้เขียนต้องการศึกษาแบบเดียวกันนี้เพื่อทำความเข้าใจงานด้านมนุษยธรรมอันทรงเกียรติของคุณในระดับที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

อธิบายให้กล่าวได้ว่าผู้เขียนได้อุทิศตน ใช้เวลาและความพยายามอย่างมากในการจัดทำบทความที่ครอบคลุมซึ่งมีชื่อว่า The Supersensible Rescue of Man' ซึ่งครอบคลุมหัวข้อที่ลึกซึ้งอย่างแท้จริง...

ก่อนที่จะยุติพันธกิจนี้ ผู้เขียนขอกล่าวได้ไหมว่าหนังสือของคุณมีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติและสมควรได้รับการอ่านและศึกษาอย่างกว้างขวาง มนุษย์ไม่ได้คิดว่าชีวิตพืชเป็นโรงงานผลิตอาหารเพียงแห่งเดียวที่น่าพึงพอใจ และทั้งสัตว์และเขาไม่สามารถดำรงอยู่ได้หากไม่มีพืช เพื่อสร้างและจัดหาแร่ธาตุและแก่นสำคัญในรูปแบบที่ดูดซึมได้ในรูปแบบที่ดูดซึมได้เพื่อการยังชีพของเขา ดูเหมือนเขาจะยังคำนึงถึง

Machine Translated by Google

'ดิบ' คือไม่ปรุงแต่ง หยาบ ไม่เหมาะ ไม่พร้อมใช้หรือเพลิดเพลิน...

ดังที่ ดร. อเล็กซิส คาร์เรล ผู้ยิ่งใหญ่เขียนไว้เมื่อหลายสิบปีก่อนว่า 'มนุษย์ไม่สามารถติดตามอารยธรรมสมัยใหม่ไปตลอดเส้นทางปัจจุบันได้ เพราะพวกเขาเสื่อมถอยลง พวกเขาหลงใหลในความงามของศาสตร์แห่งสสารเฉื่อย พวกเขาไม่เข้าใจว่าร่างกายและจิตสำนึกของพวกเขาอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ซึ่งคลุมเครือมากกว่ากฎแห่งดวงดาว (ดวงดาว) แต่ก็ไม่สิ้นสุด พวกเขาทั้งสองไม่เข้าใจว่าพวกเขาไม่สามารถละเมิดกฎหมายเหล่านี้ได้โดยไม่ได้รับการลงโทษ ดังนั้นพวกเขาจึงต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์ที่จำเป็นของจักรวาลจักรวาล เพื่อนมนุษย์ และตัวตนภายในของพวกเขา ตลอดจนเนื้อเยื่อและจิตใจของพวกเขาด้วย หากเขาเสื่อมถอยลง ความงามของอารยธรรม และแม้แต่ความยิ่งใหญ่ของจักรวาลทางกายภาพก็จะหายไป' ดร. คาร์เรลมักจะพาดพิงถึงความจริงที่ว่าการสร้างโรงพยาบาลที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ไม่ได้เอาชนะความจำเป็นในการจัดการกับสาเหตุ มากกว่าที่จะจัดการกับผลกระทบเพียงอย่างเดียวอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นเราจึงต้องทำอีกมากเพื่อให้ความรู้แก่มนุษยชาติและกลับคืนสู่พื้นฐานทางธรรมชาติ สามัญสำนึก และการบรรลุหน้าที่และความรับผิดชอบของเรา

ดร. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, ลอสแอนเจลิส, แคลิฟอร์เนีย
สหรัฐอเมริกา

***

อัลเลเกนี นิวยอร์ก 28 ตุลาคม 2509

เรียนคุณ Aterhov

หนังสือ 'Raw-Eating' เล่มหนึ่งของคุณมาถึงมือฉันแล้วและฉันก็เป็นเช่นนั้นเนื้อหาประทับใจมาก มากจนฉันรับเอาระบอบการกินดิบมาใช้ ฉันมีฟาร์มที่นี่ซึ่งฉันปลูกผักผลไม้ ถั่วและผักออร์แกนิกของตัวเอง และฉันสนใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นผ่านการรับประทานอาหารดิบเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงส่งร่างธนาคารไปให้คุณในราคา $20.00 เพื่อครอบคลุมการชำระเงินสำหรับสำเนา 30 ชุด

Machine Translated by Google

หนังสือของคุณ. ขอขอบคุณสำเนากระดานข่าวหมายเลข 1 ของคุณหลายฉบับเพื่อแจกจ่ายให้เพื่อนๆ ของฉัน...

ฉันจะทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อโปรโมตหนังสือของคุณในประเทศนี้ เพราะมันช่วยให้ฉันค้นพบวิธีที่ดีในการมีสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริง ฉันมีผู้ติดตามจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา และฉันก็ทุ่มเทให้กับการมีสุขภาพที่ดีผ่านการรับประทานอาหารและการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ฉันเป็นสมาชิกของ American Natural Hygiene Society ฉันตั้งใจที่จะเผยแพร่ข่าวประเสริฐเรื่องการกินดิบ' ผ่านทางหนังสือของคุณต่อไป และเชื่อว่าข่าวนี้จะทำให้หนังสือของคุณมีคำสั่งซื้อเพิ่มมากขึ้นในปริมาณที่มากขึ้น ฉันมีฟาร์มที่สวยงามที่นี่ และหากคุณมาที่ประเทศนี้ คุณสามารถมาอยู่ในฐานะแขกของฉันได้

นายอัจรุกจีเอรี W. 5 Mile Rd. อัลเลเกนี, นิวยอร์ก ประธาน
ของ GOOD GUYS OF THE GLOBE "สันติภาพ: ความปรารถนาดีต่อผู้ชาย"

***

ทุ่งหญ้าแห่งแดน 1 กันยายน 2509:

เพื่อนที่รัก ฉันเป็นวีแกนและนักกินดิบ ฉันเทศนาและสอนสิ่งนี้ ฉันพบกระดานข่าวของคุณหมายเลข 1 ใน Mount Zion Reporter และฉันก็ตัดมันออกและพิมพ์ซ้ำเพื่อแจกฟรี... ฉันเหยียบย่ำคุณโดยการทำเช่นนี้โดยไม่ถามคุณหรือเปล่า และคุณให้สิทธิ์ฉันในการพิมพ์หรือไม่ มีอะไรให้เพื่อนที่ป่วยของฉันฟรีอีกไหม... ฉันมีหนังสือล้ำค่า 'Nature The Healer' ของ John T. Richter แต่ฉันต้องดูว่าคุณพูดอะไร โปรดส่ง 'การกินดิบ' มาให้ฉัน และถ้านี่เท่ากับ Nature The Healer ฉันจะต้องการหลายอันเพื่อมอบให้เพื่อนมนุษย์ของฉัน ฉันก็เป็นคนเขียนใบปลิวเหมือนกัน แต่ฉันไม่ใช่หมอ...

11 ธ.ค. 1966:

ฉันดีใจมากที่ได้รับหนังสือพร้อมกับจดหมายดีๆ ของคุณ... เพื่อน ฉันคิดว่าหนังสือของคุณติดอันดับสูงสุด ฉันกำลังมองหาอันที่เล็กกว่า Nature The Healer ไม่มีงานใดที่ดีไปกว่าการให้ความกระจ่างแก่ผู้คนเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารดิบ ฉันคิดว่าหนังสือของคุณตอบสนองความต้องการของฉันในตอนนี้ เท่าๆ กับหนังสือเล่มใหญ่ และนำสิ่งดีๆ ออกมาอีกมากมายเช่นกัน ใช่ ฉันสามารถใช้หนังสือที่คุณส่งมาได้... ฉันต้องการหนังสือของคุณเพิ่ม

Machine Translated by Google

หนังสือ ฉันกำลังเดินทางไปมิชชันนารีที่ฟลอริดา และสามารถใช้หนังสือของคุณมากมายในทัวร์ครั้งนี้ ฉันออกไปเผยแพร่การรับประทานอาหารดิบในรูปแบบนี้ และฉันก็ถูกเรียกร้องให้ดำเนินการบางอย่างเพื่อให้พวกเขารับประทานอาหารดิบ ตอนนี้มีผู้หญิงคนหนึ่งนอนแทบจะตายเพราะหมอเกือบยอมแพ้ เธอขอร้องให้ฉันช่วยเธอควบคุมอาหาร ฉันหวังว่าจะทำได้เร็วๆ นี้...

นาง IW Carroll กล่อง 240 ทุ่งหญ้าแดน รัฐเวอร์จิเนีย สหรัฐอเมริกา

***

อิสราเอล 22 สิงหาคม 2509:

เรียนคุณ Aterhov เป็นอย่างยิ่ง เป็นเรื่องน่ายินดีอย่างยิ่งที่วันนี้ฉันได้อ่านหนังสือ RAW-ETING' ที่ยอดเยี่ยมของคุณจบแล้ว หากวันหนึ่งมนุษยชาติจะเข้าใจถึงความสำคัญของอาหารตามธรรมชาติ นี่จะเป็นจุดเริ่มต้นของยุคใหม่ในประวัติศาสตร์แห่งชีวิตมนุษย์ มันจะเป็นเพียงสวรรค์

ขออนุญาติแนะนำตัวครับ ฉันชื่อโจเซฟ ราซอน อายุ 43 ปี มาที่อิสราเอลเมื่อสามปีที่แล้วและทำงานเป็นแพทย์ในองค์กรการแพทย์คูปัตโฮลิม ฉันไม่รู้สึกมีความสุขในการทำงานประจำในแต่ละวัน เพราะฉันต้องสั่งยา (ยาพิษ) แม้ว่าฉันพยายามกำหนดปริมาณให้น้อยที่สุด (เบื้องต้นไม่ใช่ nocere) แต่ฉันก็ไม่พอใจกับการฝึกพิษของฉัน! ฉันต้องทำงานเพราะฉันเป็นผู้ชายที่แต่งงานแล้ว! ภรรยาของผมมาจากเตหะราน... หลังจากที่อ่านหนังสือของคุณแล้ว ผมก็คิดว่าจะเขียนถึงคุณและถามว่าคุณจะส่งวรรณกรรมภาษาเปอร์เซียให้กับภรรยาของผมได้ไหม ฉันมั่นใจว่าถ้าเธออ่านเกี่ยวกับอาหารตามธรรมชาติและผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ เธอจะไม่กล้าเลี้ยงลูกของเรา (เรากำลังจะมีลูก) ด้วยธาตุที่ตายแล้ว!

ฉันอยากจะให้รายละเอียดเล็กน้อยเกี่ยวกับกิจกรรมของฉันในอิสตันบูลเมื่อไม่กี่ปีก่อน ฉันเป็นเลขาธิการทั่วไปของ 'สมาคมมังสวิรัติ-สุขอนามัยแห่งตุรกี' และเป็นหนึ่งในสมาชิกที่แข็งขันที่สุดของขบวนการนี้ ที่นั่นองค์กรการแพทย์และอุตสาหกรรมเคมีมองเห็นอันตรายในขบวนการมังสวิรัติของเราจากพิษของพวกเขา และในฐานะชาวยิว ข้าพเจ้าเป็นจุดที่อ่อนแอที่สุดที่พวกเขาพบว่าง่ายต่อการทำลาย พวกเขา

Machine Translated by Google

ทำอันตรายแก่บุคคลของฉันค่อนข้างมาก และฉันต้องออกจากประเทศที่ฉันเกิด ที่ที่ฉันศึกษา และคนที่ฉันรักตลอดไป แต่ฉันต้องมาที่อิสราเอล โชคดีที่ที่นี่เราสามารถพูดและเขียนเกี่ยวกับการกินเจและการใช้ชีวิตตามธรรมชาติได้อย่างอิสระ มีแพทย์ด้านธรรมชาติบำบัดมากกว่า 20 คน และเรายังมีหมู่บ้านมังสวิรัติ AMIRIM ใกล้กับเมือง SATAD ในเทือกเขา Galil!

เมื่อสัปดาห์ที่แล้วฉันไปเยี่ยมชมสถานที่แห่งนี้เป็นครั้งที่สอง ฉันรู้สึกมีความสุขและอยากจะอยู่และอยู่ที่นั่น แต่ก่อนอื่นฉันต้องโน้มน้าวภรรยาก่อน ฉันขอให้คุณส่งวรรณกรรมเป็นภาษาเปอร์เซียเกี่ยวกับเรื่องนี้มาให้ฉัน

ดีใจที่ได้ดูภาพของ ANAHIT มีเสน่ห์และ
สุขภาพดี. แค่ดูภาพเธอก็สัมผัสได้ถึงสุขภาพของเธอ

12 พฤศจิกายน 2509:

รู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้รับหนังสือเล่มเล็กที่น่าสนใจของคุณ Raw-
การรับประทานอาหาร' ในเวอร์ชันเปอร์เซีย ฉันรู้สึกขอบคุณคุณและหวังว่าภรรยาของฉันจะเข้าใจเรื่องนี้ดีขึ้น ฉันยังหวังว่าลูกของฉันจะได้รับการยกเว้นจากอันตรายจากอาหารปรุงสุกที่ไม่เป็นธรรมชาติ!...แม้จะทำงานในองค์กรทางการแพทย์ แต่ฉันก็ยังดูแลผู้คนที่ต้องการดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะ ตอนที่ฉันอยู่ที่ตุรกี ฉันดูแลคนไข้ด้วยวิธีสุขอนามัยตามธรรมชาติ ตอนนี้ในอิสราเอลฉันต้องหาเลี้ยงชีพก่อนจึงจะต้องทำงานในองค์กรทางการแพทย์

ไม่ช้าก็เร็วฉันจะต้องทำงานในสาขาปลอดยาเสพติดเท่านั้น แต่
หากไม่มีรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ ก็คงไม่เพียงพอ ดังนั้น เราจึงร่วมมือกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัดเพื่อค้นหาผู้ที่ยินดีช่วยเหลือเรา! ฉันหวังว่าในอนาคตอันใกล้นี้ ฉันจะบอกคุณเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้

ดร. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, อิสราเอล

***

บอลด์วินพาร์ค แคลิฟอร์เนีย 14 เมษายน 2509

เพื่อนรัก:

Machine Translated by Google

ฉันดีใจที่เห็นบทความของคุณเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดิบใน 'Mount Zion Reporter' แห่งกรุงเยรูซาเล็ม ประเทศอิสราเอล บรรณาธิการคือน้องชายของฉัน ฉันดีใจที่คุณบอกเกี่ยวกับหนังสือของคุณในกระดาษของเขา ฉันสนใจวรรณกรรมเกี่ยวกับอาหารดิบมากขึ้น ดังนั้น ฉันจึงส่งคำสั่งซื้อของฉันเป็นครั้งแรก เนื่องจากฉันตั้งใจที่จะเผยแพร่ความจริงที่จำเป็นมากนี้

20 มิถุนายน 1966.

ฉันได้รับหนังสืออันมีค่าของคุณแล้ว พวกเขาเป็นเพียงสิ่งที่ฉันต้องการ... ฉันให้ความสำคัญหนังสือเยอะมาก และหวังว่าหลายๆ คนในประเทศต่างๆ จะเจอหนังสือเหล่านี้ เพราะผมโชคดีพอที่จะทำเช่นนั้น...

13 พ.ย. 1966 ดีใจที่ได้สั่งหนังสือ Raw-Eating' ของคุณเพิ่มแล้ว พวกเขาคือสิ่งที่ผู้คนต้องการ ฉันอยากจะส่งคำสั่งซื้อนี้เร็วกว่านี้มาก แต่ก็รอจนฉันสามารถเก็บเงินไว้ได้ ผมว่าคราวหน้าจะสั่งเร็วกว่านี้นะครับ เพราะผมมีของอยู่... ผมอยู่คนเดียว วันที่ 5 ก.พ. 2510 ผมจะอายุ 89 ปี เลยไม่ได้เอาหนังสือไปขายเป็น คนหนุ่มสาวสามารถทำได้ ฉันกำลังเขียนชื่อและที่อยู่ของฉันลงในหนังสือและให้ยืมแก่ผู้ที่จะอ่าน ฉันอยากให้หนังสือเคลื่อนไปรอบๆ จะได้ไม่สามารถแจกไปวางรอบๆ บ้านของใครบางคนได้... ฉันพยายามทำตามวิธีอาหารตามธรรมชาติอย่างดีที่สุดที่ฉันรู้มาเกือบตลอดเวลา

สองปีที่ผ่านมา ฉันทำงานในสวนของฉันตลอดทั้งคืนและไม่เหนื่อย...

โอราฟ. ช่างไม้ แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

***

อัลเบอร์ตา 9 เมษายน 2509

ท่านที่รัก

ฉันเป็นผู้อ่าน 'Mount Zion Reporter' และฉันสนใจบทความ `คุณค่าของอาหารดิบ' ฉันอายุ 75 ปี และต้องการได้รับประโยชน์จากคุณสมบัติของอาหารดิบโดยธรรมชาติ เมื่อก่อนฉันเป็นนักกีฬา แต่ทุ่มเทให้กับอาหารปรุงสุกโดยเฉพาะ

Machine Translated by Google

ปัญหาคือการได้รับผักและผลไม้ที่ถูกต้องโดยไม่ต้องฉีดแร่ธาตุที่นี่ในแคนาดา

จอร์จ เบน ซูเธอร์แลนด์, แคนาดา

***

สวอนซี 1 มีนาคม 1964

เรียนคุณ Aterhov

ช่วงต้นเดือนมกราคม ขณะที่รับชมรายการ TONIGHT ทางช่องโทรทัศน์ของฉัน ฉันรู้สึกทึ่งเมื่อได้เห็นหนังสือของคุณและได้ยินข้อความบางส่วนที่อ่านจากหนังสือนั้น ฉันอยากได้หนังสือของคุณมาก ดังนั้นฉันจึงเขียนถึง BBC เพื่อขอรายละเอียดที่จำเป็นของผู้จัดพิมพ์ ฯลฯ อนิจจา ฉันได้รับแจ้งในที่สุดว่าไม่สามารถหาได้ในประเทศนี้ อย่างไรก็ตาม พวกเขาส่งที่อยู่เดียวที่พวกเขามีมาให้ฉัน ดังนั้นฉันจึงตัดสินใจเขียนถึงคุณเพื่อขอบคุณและขอให้คุณประสบความสำเร็จในการเผยแพร่ข้อความของคุณ ฉันเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการติดอาหารเป็นอันตรายที่สุดในบรรดาความชั่วร้ายทั้งหมด โลกนี้จะแตกต่างออกไปจริงๆ หากมนุษยชาติเปลี่ยนประเพณีการกินตามที่กล่าวไว้ในหนังสือของคุณ ตัวอย่างของคุณคือความพยายามสูงสุดเพื่อประโยชน์ของมนุษย์ในโลกปัจจุบัน ขอสวัสดีท่าน พระศาสดาสูงสุดแห่งยุคนี้...

29 เมษายน 1964 ช่างเป็นวันที่มีความสุขจริงๆ เมื่อวันพุธที่ผ่านมาเมื่อหนังสือและจดหมายของคุณมาถึง มันซึมซับและบางครั้งก็ทำให้ฉันตกใจ เหนือสิ่งอื่นใด มันได้ให้ความกระจ่างและเป็นแรงบันดาลใจแก่ฉันอีกครั้ง ตั้งแต่ฉันยังเป็นเด็ก เมื่อท่องจำคำพูดอ้างอิงหลายข้อที่โรงเรียนวันอาทิตย์ ฉันได้แสวงหาความจริง ('และพวกเจ้าจะรู้ความจริง และความจริงจะทำให้พวกเจ้าเป็นอิสระ') ภารกิจนี้นำฉันผ่านคริสตจักรต่างๆ ไปสู่ลัทธิเหตุผลนิยม จากนั้นไปสู่ลัทธิมังสวิรัติที่มีการปฏิรูปอาหารและการรักษาธรรมชาติ และในท้ายที่สุด ไปสู่ทฤษฎีที่มีคำอธิบายปัญหาของชีวิตเพียงอย่างเดียว (สำหรับฉัน) ที่ยอมรับได้ นั่นคือกรรมและการกลับชาติมาเกิด มันเป็นการเดินทางที่ยาวนานมาก และในที่สุด เมื่อดูหนังสือของคุณ ฉันรู้สึกว่า 'นี่มัน' ขอบคุณสำหรับของขวัญอันแสนวิเศษนี้ และฝากจดหมายของคุณไว้ด้วย...

Machine Translated by Google

3 กุมภาพันธ์ 1966 เป็นความยินดีอย่างยิ่งที่ได้รับการติดต่อจากคุณอีกครั้งและถึงเรียนรู้จากใบปลิวของคุณเกี่ยวกับความสำเร็จมากมายที่ประสบความสำเร็จโดยผู้ที่ติดตามตัวอย่างของคุณ... คุณจะสนใจที่จะรู้เกี่ยวกับหลานชายของฉันเอง เขามีอาการทางประสาทในปี 2507 และต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลจิตเวชในช่วงเวลาสั้นๆ ไม่นานหลังจากที่เขาออกมา ฉันสามารถส่งหนังสือของคุณให้เขาได้... เขาทานอาหารดิบเหมือนเป็ดลงน้ำ และฟื้นตัวได้อย่างยอดเยี่ยม มันเปลี่ยนทัศนคติและบุคลิกภาพของเขาทั้งหมด และตอนนี้เขากำลังก้าวหน้าไปในทางที่ดีในการศึกษาของเขา เขาเป็นนักศึกษาศิลปะที่มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์

นาง Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan ประเทศอังกฤษ

***

เซาท์ซี 20 กุมภาพันธ์ 2507

ท่านที่รัก

ฉันจะต้องรับผิดชอบถ้าคุณจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการขอรับหนังสือชื่อ 'RAW- EATING' โดย ATERHOV British Broadcasting Corporation ในลอนดอนให้ที่อยู่ของคุณแก่ฉันเนื่องจากพวกเขาแจ้งว่าไม่มีหนังสือเล่มนี้ในอังกฤษ ฉันอยากได้สำเนามาก

19 มี.ค. 1964 ขอบคุณมากสำหรับหนังสือเรื่อง Raw-Eating' ซึ่งผมได้รับเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 12 มีนาคมที่ผ่านมา เนื้อหาในหนังสือของคุณเป็นการเปิดเผยแก่ฉันอย่างแท้จริง เป็นหนังสือที่ยอดเยี่ยมที่สุดที่ฉันเคยอ่านเกี่ยวกับความต้องการและข้อกำหนดของมนุษย์ ฉันยังคิดว่าธีมของหนังสือเล่มนี้จริงใจและอบอุ่นใจเพียงใด ฉันซาบซึ้งกับระยะเวลาของการศึกษาและเวลาที่ต้องใช้ในการประดิษฐ์และจัดทำหนังสือ นี่เป็นการแสดงออกที่แย่มากถึงความรู้สึกของฉันจริงๆ และฉันจะพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อให้คนอื่นสนใจ แต่การรู้ว่าผู้คนเป็นอย่างไร และพวกเขาลังเลเพียงใดที่จะเปลี่ยนนิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานอาหาร มันจะไม่ง่ายเลย คน อย่างไรก็ตาม ฉันจะพยายามโน้มน้าวพวกเขาให้มากที่สุดและให้พวกเขาส่งหนังสือของคุณมา... หากคุณสนใจ ฉันจะแจ้งให้คุณทราบเป็นครั้งคราวว่าสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไรบ้าง...

Machine Translated by Google

นาง VM Snelling, 26 ถ. วิกตอเรีย เซาท์ซี, ฮานท์ส, อังกฤษ

***

ซานตา โรซา 27 พฤศจิกายน 1964

ท่านที่รัก

ฉันมีความสุขที่ได้อ่านหนังสือ 'Raw-Eating' ของคุณ และอยากมีไว้เป็นของตัวเองมาก หลังจากปรึกษากับเพื่อนของฉันสองคนแล้ว พวกเขาก็สนใจที่จะซื้อเล่มหนึ่งเช่นกัน ดังนั้นฉันจึงส่งธนาณัติมูลค่า 4.50 ดอลลาร์สำหรับหนังสือสามเล่ม... ฉันกังวลมากที่สุดที่จะได้รับหนังสือเหล่านี้... ฉันเป็นคน 100 เปอร์เซ็นต์ 'คนกินดิบ' และกำลังบอกข่าวดีแก่ผู้สนใจ อาหารดิบช่วยชีวิตฉันได้

21 มกราคม 2508:

เมื่อได้รับสำเนา 'Raw-Eating' จำนวน 15 ชุดพร้อมแนบใบแจ้งหนี้ซึ่งขอยอดรวม $10.00 ฉันกำลังแนบดราฟท์จากธนาคาร... บวกเพิ่มอีก $10.00 สำหรับ Raw-Eating อีก 15 ชุด "ฉันซาบซึ้งอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสช่วยให้ผู้คนเข้าใจถึงความจำเป็นของการรับประทานอาหารดิบผ่านการทำงานที่ยอดเยี่ยมของคุณนี้ ขอบคุณ

2 กุมภาพันธ์ 2508:

สำเนานิตยสาร 'Let's Live' เป็นของคุณเพื่ออ่านของ Martin Reinecke บทความ "การผจญภัยในอาหารดิบ"

ฉบับเดือนนี้ประกอบด้วยจดหมายของฉันที่บอกว่าฉันและสามีเริ่มรับประทานอาหารดิบ 100 เปอร์เซ็นต์ได้อย่างไร เรากระตือรือร้นมากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องนี้และจะยังคงช่วยมาร์ตินส่งเสริมการรับประทานอาหารแบบนี้ต่อไปให้มากที่สุด

หนังสือ `Raw-Eating' ของคุณนั้นยอดเยี่ยมมาก ฉันยินดีเป็นอย่างยิ่งแจกจ่ายให้กับผู้ที่แสวงหาความรู้นี้ เป็นความจริงที่ว่าขณะนี้มีน้อยมาก แต่ฉันเชื่อว่าในเวลาต่อมาความเข้าใจจะมาสู่คนจำนวนมาก การทำงานเงียบๆ กับคนที่จะรับฟังก็น่าพอใจมาก

Machine Translated by Google

6 พฤษภาคม 2508:

ฉันได้รับจดหมายของคุณเพื่อขอฉบับย้อนหลังของ 'Let's Live' แต่ฉันขออภัยที่ร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพขายสำเนาทั้งหมดแล้ว ฉันกำลังส่งฉบับเดือนพฤษภาคมไปให้คุณ และจะส่งฉบับต่อไปนี้ต่อไป เว้นแต่คุณจะต้องการสมัครรับข้อมูล

ฉันส่งสำเนาจดหมายของคุณถึง Martin Reinecke เพื่อแก้ไขบทความเดือนกุมภาพันธ์ของเขาตามที่แนะนำ

ฉันจะสนใจที่จะมีสำเนาเล่มที่สองของคุณเมื่อเสร็จสมบูรณ์ ฉันประสบความสำเร็จอย่างดีในการขายเล่มแรกของคุณ และอยากจะเก็บไว้บ้าง

นางเฮเลน เอ็ม.บุลเบค, 818 ถนนเชอร์รี ซานตาโรซา สหรัฐอเมริกา

***

เวนิส แคลิฟอร์เนีย 29 ก.ย. 1964

เรียนคุณ Aterhov

ขอบคุณมากสำหรับหนังสือ 'Raw-Eating' สองเล่มของคุณ ฉันสนุกกับการอ่านมันมาก

ฉันหยุดกินอาหารปรุงสุกเมื่อห้าเดือนก่อน ฉันอายุ 31 ปีและรู้สึกดีมาก วันเว้นวัน ฉันจะวิ่งบนชายหาด ว่ายน้ำ เดินป่า 2-5 ไมล์ สามสัปดาห์ก่อน ฉันเดินขึ้นเขาวิธนีย์ในวันเดียว ระยะทางไปกลับ 26 ไมล์ และตัวภูเขามีความสูงกว่า 14,500 ฟุต อัตราชีพจรของฉันอยู่ที่ 58-60 ฉันบอกคุณทั้งหมดนี้เพื่อให้คุณรู้ว่าอาหารดิบเป็นคำตอบของความทุกข์ทรมานทั้งหมดของมนุษย์

ฉันอาจสนใจการขายหนังสือของคุณในสหรัฐอเมริกาอย่างมาก (และบางทีในแคนาดา) ขอทราบจำนวน 500 หรือ 1,000 เล่มครับ...

6 กุมภาพันธ์ 2509:

Machine Translated by Google

ตอนนี้ฉันและภรรยาใช้เวลาเกือบสองปีกับอาหารดิบ 100 เปอร์เซ็นต์ การควบคุมอาหารให้ได้ผลดีที่สุด สิ่งที่ส่งมาด้วย ฉันกำลังส่งบทความถึงคุณ ซึ่งเขียนโดย Shirley ภรรยาของฉัน และตีพิมพ์ในนิตยสาร 'LET'S LIVE' เดือนกรกฎาคม 1965 เราอนุญาตให้คุณใช้บทความนี้และรูปภาพที่แนบมาด้วย
ภาพหนึ่งคือเพื่อนรักของเราคนหนึ่งที่เป็นวีแกนดิบ เขาปล้ำสิงโต (แอฟริกัน) มือเปล่า และสิงโตเหล่านี้มีฟันและกรงเล็บทั้งหมด มิคกี้ โซโลมอนคือชื่อของเขา

เราไม่เคยรู้สึกดีขนาดนี้มาก่อนในชีวิตตั้งแต่เรากินอาหารดิบ หนังสือของคุณเป็นหนังสือที่ดีที่สุดที่เราเป็นเจ้าของเกี่ยวกับอาหารดิบ และเราอ่านหนังสือของคุณบ่อยๆ เราอยากเผยแพร่ความจริงเกี่ยวกับอาหารดิบ... เราคิดว่าหนังสือดีๆ ของคุณน่าจะเผยแพร่สู่สายตาผู้คนจำนวนมาก

แนบมาพร้อมกับธนาณัติมูลค่า $20.00...

นาง Shirley และ Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. เวนิส แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา.

***

โคลัมเบีย, เอส.ซี. 7 มกราคม 2508:

ฉันมีความสุขมากกับบทความเกี่ยวกับหนังสือเล่มเล็กของคุณ RAW-EATING' ใน Let's Live Magazine- ธันวาคม 1964 ฉันเขียนถึงผู้เขียน Martin J.
ฟริตซ์ และเขาแนะนำให้ฉันเขียนถึงนิตยสาร British Vegan แล้วพวกเขาก็ให้ที่อยู่ของคุณแก่ฉัน...

นาง. ไอรีน โกเลมอน สหรัฐอเมริกา เอ

***

คัดลอกมาจากจดหมายที่เขียนโดยสุภาพบุรุษในเมืองอาบาดัน หลังจากอ่านหนังสือเปอร์เซียของฉัน:

อะบาดัน 25 กรกฎาคม 1965:

เรียนคุณ Aterhov

หนังสือเล่มเล็ก ๆ ของคุณทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในทัศนคติทางจิตของฉัน ดังนั้นฉันจึงถือว่าตัวเองเป็นคนกินดิบอยู่แล้ว ฉันไม่รู้

Machine Translated by Google

จะขอบคุณอย่างไร ไม่ใช่เรื่องเกินจริงที่จะบอกว่าฉันเป็นหนี้ชีวิตของฉันกับคุณ พระองค์ทรงเป็นพระเยซูในยุคของเรา ทรงประทานชีวิตแก่คนป่วยและคนใกล้ตาย และชีวิตที่แสนหวานในตอนนั้น!... สำหรับฉันมันดูเหลือเชื่อที่ใครจะอ่านหนังสือของคุณและไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตของตัวเอง

ซาดารัต, อาบาดัน, เปอร์เซีย

***

หลังจากการตีพิมพ์หนังสือเล่มใหญ่ของฉันในภาษาอาร์เมเนีย การกินได้รับการติดตามอย่างมากในอาร์เมเนีย

เยเรวาน 24 มีนาคม พ.ศ. 2504

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

หอสมุดกลางของ Academy of Sciences of the Armenia ได้รับหนังสือชื่อ Raw-Eating เล่มแรกของคุณด้วยความขอบคุณ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้อ่านจำนวนมากของเราสำหรับงานของคุณที่มีชื่อว่า "การกินดิบ" โปรดส่งสำเนาเล่มแรกจำนวนห้าฉบับ เนื่องจากข้อเท็จจริงที่ว่าสำเนาทั้งสองฉบับที่ส่งไปแล้วนั้นมีการหมุนเวียนอยู่เสมอและทำให้เกิดความล่าช้าอย่างมาก ตอบโจทย์ผู้อ่านจำนวนมาก"

สถาบันการศึกษาวิทยาศาสตร์แห่งอาร์เมเนีย H.MECHERIAN ผู้อำนวยการส่วนที่สมบูรณ์

***

เยเรวาน 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2504

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

เราได้รับผลงานเล่มแรกของคุณชื่อ 'Raw-Eating' จำนวน 10 เล่ม ซึ่งนำเสนอต่อห้องสมุดของเรา ซึ่งเราขอแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจ

เยเรวาน 16 มิถุนายน 2508:

Machine Translated by Google

ผู้อำนวยการหอสมุดแห่งอาร์เมเนียต้องการแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจสำหรับหนังสือหกเล่มของคุณชื่อ 'Along the Paths of Raw-Eating' ซึ่งคุณได้นำเสนอต่อห้องสมุดแล้ว

จำนวนผู้สนใจรับประทานดิบๆ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และหลายๆ คนก็อยากได้หนังสือของคุณ คุณช่วยเราส่งสำเนาสิ่งพิมพ์ของคุณเพิ่มอีกสองสามชุดได้ไหม?

กระทรวงวัฒนธรรม อาร์เมเนีย

AM ห้องสมุดรัฐ MIASNIKIAN ของสาธารณรัฐ

อาราซี ติราเบียน, ผู้อำนวยการ.

***

ต่อมาฉันมักจะส่งหนังสือของฉันไปยี่สิบถึงสามสิบเล่มมายังห้องสมุดแห่งนี้โดยไม่หวังผลตอบแทนหรือสิ่งตอบแทนใดๆ น่าเสียดาย เนื่องจากปัญหาและข้อจำกัดที่สหภาพโซเวียตกำหนดต่อประชาชน (เผด็จการต่อต้านการค้าส่วนตัว) ฉันจึงดำเนินการตามคำขอทั้งหมดสำหรับหนังสือที่ได้รับจากสหภาพโซเวียตโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ไม่ว่าคำขอดังกล่าวจะมาจากสถาบันสาธารณะหรือเอกชนก็ตาม

สารสกัดจากจดหมายที่เขียนโดยผู้มีชื่อเสียง (กวีชาวอาร์เมเนีย)
โฮฟฮันเนส ชีราซ:

เยเรวาน 4 มกราคม พ.ศ. 2505

เรียน เทอร์ โฮวานเนสเซียน

ฉันบังเอิญไปเจอหนังสือน่าชื่นชมของคุณชื่อ 'Raw-Eating' คุณถูกลิขิตให้เป็นผู้กอบกู้ที่ยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติผู้มีปัญญาเพียงครึ่งเดียวนี้ การค้นพบของคุณ การกินดิบๆ นั้นยิ่งใหญ่พอๆ กับการค้นพบของดาร์วินผู้ยิ่งใหญ่ แท้จริงแล้ว มันเป็นมนุษยธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่าและมากกว่า เปล่าเลย ฉันควรจะพูดว่ามีใจบุญมากกว่าการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ทั้งหมดในศตวรรษก่อนๆ แต่อนิจจา มีหินที่อยู่ยงคงกระพันยืนอยู่ตรงหน้าคุณ ถ้าเพียงทารกตาบอดซึ่งเรียกว่ามนุษย์ซึ่งถูกหลอกมานับพันปีเท่านั้นที่จะทำเช่นนั้น

Machine Translated by Google

พึงมีสติ ละทิ้งไฟ แล้วเดินตามทางที่รอบคอบที่ท่านได้เปิดไว้ ความทารุณกรรมจะสูญสิ้นไปจากภายในตัวผู้นั้น แต่มนุษยชาติพร้อมทั้งเผ่าพันธุ์และเผ่ามากมายนี้ ยังคงเกาะติดไฟอย่างรวดเร็ว เหมือนกับตะไคร่น้ำที่เกาะอยู่บนหิน มันไม่ละทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วและจะไม่ละทิ้งมัน... อย่างไรก็ตาม ฉันจูบหน้าผากที่โศกเศร้าของคุณ และดีใจที่คิดว่าคุณเกิดเป็นชาวอาร์เมเนีย คุณเป็นอมตะจริงๆ ... "

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. เอเรวาน

***

ตั้งแต่วัยเด็กเขาเป็นนักเขียนจดหมายต่อไปนี้ตั้งแต่ยังเป็นเด็กนักเรียนเคยป่วยเป็นโรคต่างๆ มากมาย ทั้งโรคหัด ไข้อีดำอีแดง คางทูม (หูอื้อ) มาลาเรีย โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหวัดและหวัดต่างๆ ปวดหู ปวดฟัน ท้องผูก ท้องเสีย ริดสีดวงทวาร ไส้ติ่งอักเสบ และถุงน้ำดีอักเสบเรื้อรัง . ทุกวันนี้ การกินดิบได้ช่วยบรรเทาทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นแล้ว เขาได้แสดงความขอบคุณในบรรทัดต่อไปนี้:

เยเรวาน 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2507

ครูที่รัก ฉันกำลังสูญเสียคำพูดที่จะแสดงความรู้สึกขอบคุณและความชื่นชมที่ฉันให้ความบันเทิงแก่คุณมาเป็นเวลาหลายเดือนแล้ว เพราะทุกคำพูดดูไม่เพียงพออย่างน่าขัน

ด้วยการใช้เวทย์มนตร์เพียงครั้งเดียว คุณก็สามารถยุติฝันร้ายที่หลอกหลอนชีวิตของฉันได้ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคุณจะทำเช่นเดียวกันกับคนอื่นเช่นกัน จนกว่าสาเหตุของฝันร้ายนั้นจะหมดสิ้นไป - ขอบคุณคุณ

คุณมาเพื่อขจัดอาการตาบอดแบบเปิดโล่ง อาการหูหนวกเฉียบพลัน และความบ้าคลั่งหมดสติที่ฉันจมอยู่ใต้น้ำ เช่นเดียวกับคนอื่นๆ

คุณมาพร้อมกับตะเกียงวิเศษเพื่อพรรณนาถึงห้องนิรภัยแห่งสวรรค์สีหน้าอันเป็นของเราจริงๆ และจนถึงตอนนั้นข้าพเจ้าก็ทำได้แต่เพียงฝันและคาดเดาเท่านั้น

Machine Translated by Google

ฉันโค้งคำนับต่อหน้าร่างที่เปล่งประกายของคุณและทักทายคุณเหมือนผู้ชาย ซึ่งฉันเป็นหนี้มากกว่าที่ฉันเคยเป็นหนี้ใครเลย

ฉันโค้งคำนับต่อหน้าร่างที่เปล่งประกายของคุณ และทักทายคุณในฐานะฮีโร่ที่วันนี้ชื่ออยู่บนริมฝีปากของผู้ที่เขาช่วยชีวิตอยู่เสมอ แต่พรุ่งนี้ก็จะอยู่บนริมฝีปากของทุกคน

ฉันโค้งคำนับต่อหน้าร่างที่เปล่งประกายของคุณ และทักทายคุณในฐานะผู้ทำสงครามเพื่ออารยธรรมที่แท้จริง วิทยาศาสตร์ที่แท้จริง ความก้าวหน้าที่แท้จริง และในฐานะนักสู้เพื่ออนาคตที่สดใส มีอารยธรรม และวิทยาศาสตร์

Armen Vshtuni มุมมองของเลนิน 20 เอเรวาน อาเรเมเนีย

***

เยเรวาน 29 มีนาคม พ.ศ. 2507

เรียนโฮวานเนสเซียน

เพียงไม่กี่บรรทัดเพื่อแจ้งให้คุณทราบว่าการรับประทานอาหารดิบนั้นมีคนรับสมัครงานอีกคนหนึ่ง ซึ่งเหตุผลในการรับโภชนาการรูปแบบใหม่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกสิ้นหวังที่เกิดจากความเจ็บป่วยหรืออื่นๆ แต่ขึ้นอยู่กับอุดมคติที่ได้รับแรงบันดาลใจจากความคิดอันยิ่งใหญ่ของคุณ .

ฉันต้องสารภาพว่ามีอุปสรรคมากมายขวางทางฉัน เพราะพ่อของฉันเป็นนักชีววิทยา ในขณะที่พี่ชายของฉันเป็นหมอ และในครอบครัวของฉัน ฉันเป็นคนเดียวที่กินอาหารที่แตกต่าง (ปกติ) ตอนนี้เป็นเวลาเก้าเดือนแล้วที่ฉันเปลี่ยนใช้วิธีการโภชนาการแบบใหม่ และฉันมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม สำหรับฉันดูเหมือนว่าตัวอักษรเช่นนี้ที่มาถึงคุณจากทั่วทุกมุมโลกจะทวีคูณในความก้าวหน้าทางเรขาคณิต และคุณจะไม่มีเวลาว่างที่จะอ่านบรรทัดแสดงความขอบคุณที่จ่าหน้าถึงคุณ การค้นพบของคุณจะอยู่ในประวัติศาสตร์

***

18 มิถุนายน 2508.

Machine Translated by Google

ฉันกำลังเขียนจากเลนินกราด ฉันกำลังศึกษาต่อที่ Conservatoire ที่นี่ อยู่กับคุณเสมอ ฉันส่งความปรารถนาดีของฉันไปให้คุณ มั่นใจในความเชื่อที่ว่าเวลาอยู่ข้างคุณ การตรวจสุขภาพโดยพี่ชายของฉันให้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจเสมอ ฉันรู้สึกดีมากจริงๆ ในขณะที่น้ำหนักของฉันเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ แต่แน่นอน

เอช. สวาทเชียน.

***

เยเรวาน 6 มกราคม พ.ศ. 2508

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

ตอนนี้เป็นเวลาหกเดือนแล้วที่ฉันฝึกกินดิบ มี มีความรู้อย่างครบถ้วนเกี่ยวกับการต้อนรับที่ยอดเยี่ยมตามหนังสือของคุณในทุกส่วนของโลก ฉันไม่ต้องการที่จะลงรายละเอียดและกล่าวคำสรรเสริญตามปกติ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าแนวคิดเรื่องการกินดิบถือเป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่จิตใจมนุษย์ทำได้ตลอดเส้นทางแห่งอารยธรรม

ฉันไม่อยากเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวของฉันเพราะว่า เมื่อได้อ่านข้อความที่คัดลอกมาจากจดหมายขอบคุณหลายๆ ฉบับแล้ว ข้าพเจ้าจึงตระหนักว่าปฏิกิริยาของข้าพเจ้าสอดคล้องกับปฏิกิริยาที่ผู้บริโภคอาหารธรรมชาติคนอื่นๆ ประสบ

สิ่งที่สำคัญเป็นพิเศษคือการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่ตามมาทันทีหากไม่เกิดขึ้นก่อนปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา

ฉันขออนุญาตขอบคุณสำหรับของขวัญพิเศษที่คุณมอบให้กับมนุษย์

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan

***

ข้อความคริสต์มาสจากหญิงสาวในมอสโก:

Machine Translated by Google

มอสโก 20 ธันวาคม พ.ศ. 2507

เรียนคุณ Aterhov

ข้าพเจ้ามีความยินดีอย่างยิ่งที่ข้าพเจ้าส่งคำทักทายประจำฤดูกาลนี้ถึงท่าน พร้อมด้วยคำขอบคุณเป็นการส่วนตัวและความปรารถนาดีสำหรับชัยชนะในงานอันยิ่งใหญ่และด้านมนุษยธรรมของท่าน

ผู้ติดตามของคุณที่หายจากโรคหัวใจที่ร้ายแรงและยาวนาน

ต่อจากนั้นในจดหมายสิบหน้าเธอก็ให้เรื่องราวทั้งหมดของเธอการเจ็บป่วยและการฟื้นตัว โดยมีสรุปดังนี้

31 มีนาคม 2508:

ฉันเปลี่ยนมากินดิบในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2506 นับตั้งแต่นั้นมาฉันก็มีไม่เคยมีช่วงเวลาแห่งความสงสัย สมัยนั้นข้าพเจ้ามีประวัติเป็นโรคหัวใจมาเป็นเวลาเก้าปีแล้ว

แต่ให้ฉันเริ่มต้นจากจุดเริ่มต้น เมื่อฉันอายุแปดหรือเก้าปีเก่า ฉันมีอาการรูมาติกกำเริบ หลังจากนั้นประมาณปีละสิบครั้ง ฉันเคยเป็นโรคกล่องเสียงอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ และหวัดทุกอาการ ซึ่งโดยทั่วไปจะกินเวลาหกถึงสิบวัน ต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรังจะค่อยๆ พัฒนา เมื่ออายุได้ 14 ปี แพทย์ค้นพบรอยโรคลิ้นหัวใจไมทรัลในหัวใจของฉัน และต่อมาพวกเขาพบโรคไขข้ออักเสบ เมื่ออายุสิบห้าพวกเขาก็เอาต่อมทอนซิลของฉันออก ฉันทนทุกข์ทรมานจากอาการปวดหัวใจเป็นเวลานาน โรคประสาทอักเสบ อาการอ่อนเพลีย และนอนไม่หลับ การนอนหลับช่วงสั้นๆ ตามมาหลายชั่วโมงแห่งความทรมานก็มาพร้อมกับฝันร้ายที่น่าสะพรึงกลัว เมื่อฉันตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน ฉันก็กลัวความมืด โดยรวมแล้วฉันเคยนอนบนเตียงสามหรือสี่เดือนต่อปี ข้าพเจ้าต้องขึ้นบันไดเพียงขั้นเดียวด้วยความยากลำบากมาก ฉันมักจะขาดการเดิน การออกกำลังกาย การว่ายน้ำ การเดินทาง การอ่านหนังสือ และความสนุกสนานและนันทนาการอื่นๆ อีกมากมาย

ฉันอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์มาโดยตลอด พวกเขาเคย 'รักษา' ฉันด้วยวิธีปิรามิด แอสไพริน ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ยาขยายหลอดเลือด ยาโซพอริฟิก และยาอื่น ๆ ที่คล้ายกัน ร่างกายของฉันยังคงประท้วงใน

Machine Translated by Google

ท่าทางน่าประหลาดใจเมื่อเทียบกับมาตรการเหล่านั้น และอาการของฉันก็ค่อยๆ แย่ลง เมื่อเชื่อมั่นในความไร้ประสิทธิผลของการเยียวยาดังกล่าว ในที่สุดฉันก็เลิกใช้มันทั้งหมด

โปรดยกโทษให้ฉันที่ดึงดูดความสนใจของคุณในนาทีดังกล่าว
รายละเอียด. สำหรับฉันดูเหมือนว่าพวกเขาจะสนใจคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในลักษณะที่น่าอัศจรรย์ ฉันเลิกทานอาหารปรุงสุกโดยไม่มีปัญหาใดๆ การบำรุงแบบดิบปลุกความรู้สึกน่าพึงพอใจของความบริสุทธิ์และความเบาภายในตัวฉัน เกือบข้ามคืนหัวใจของฉันหยุดกังวลฉัน ก่อนหน้านี้ฉันเคยรู้สึกปวดบริเวณหัวใจไม่ใช่แค่สัปดาห์ละครั้งเท่านั้น แต่เกือบทุกวันและเป็นเวลาหลายชั่วโมง ในปีแรกของการกินดิบ ฉันไม่ได้นอนบนเตียงเลยแม้แต่วันเดียว และความเจ็บปวดในใจฉันถูกจำกัดไว้เพียงหกถึงแปดความเจ็บปวดชั่วครู่ซึ่งมีผลเพียงเล็กน้อย

เป็นเวลาหนึ่งปีครึ่งแล้วที่ฉันไม่เคยมีอาการไข้หวัดใหญ่หรือหวัดแม้แต่ครั้งเดียว ในช่วงเดือนแรกๆ อาการปวดหัวของฉันหายไปโดยสิ้นเชิง แต่ปาฏิหาริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับฉันคือการที่ฉันเริ่มหลับไปภายในไม่กี่นาทีก่อนจะเข้านอน ความสามารถในการทำงานของฉันเพิ่มขึ้น อาการซึมเศร้า ความหงุดหงิด และความหงุดหงิดในอดีตของฉันหายไป

ในฤดูใบไม้ร่วง ฉันเดินทางไปอาร์เมเนียและทำงานใน `Matenadaran' (คลังต้นฉบับ) ช่างน่ายินดีอย่างยิ่งที่ได้เดินบนภูเขาวันละยี่สิบห้าถึงสามสิบกิโลเมตรแล้วกลับบ้านด้วยความพร้อมที่จะแสดงซ้ำในคราวเดียว ฉันกลายเป็นมนุษย์อิสระ ซึ่งธรรมชาติยอมรับในอกของเธอในที่สุด ถือเป็นความสุขอย่างยิ่ง ซึ่งข้าพเจ้าขอแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจอีกครั้งหนึ่ง

มอสโก 16 ส.ค. 1965 สุขภาพของฉันยังคงให้ทุกอย่าง
ความพึงพอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อร่างกายของข้าพเจ้าต้องอดทนต่อการทดลองทางจิตใจและความเครียดทางประสาท (ความดันโลหิตสูง) ที่ค่อนข้างรุนแรง ตลอดจนความเหนื่อยล้าทางร่างกายที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทางบนภูเขา

อีกไม่นานฉันก็จะครบปีที่สองของการกินดิบแล้ว ฉันไม่เคยคิดที่จะถอยจากการกินดิบอีกต่อไป คำถามที่เราถามท่านนั้นมีไว้เพื่อการตรัสรู้เท่านั้นและจะต้องไม่สร้างขึ้นมา

Machine Translated by Google

คุณสงสัยเกี่ยวกับอนาคตของฉันน้อยที่สุด เหนือสิ่งอื่นใด สำหรับฉัน ลักษณะทางกายภาพของคำถามมีความสำคัญน้อยกว่าฐานทางจิตวิญญาณซึ่งมั่นคงและไม่สั่นคลอนมาโดยตลอด

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. มอสโก

***

เนื่องจากหนังสือของฉันไม่สามารถหาได้ง่ายในสหภาพโซเวียต ผู้เสพดิบจึงเชื่อว่ามีการแปลบทสรุปของสิ่งพิมพ์ของฉันเป็นภาษารัสเซียและแจกจ่ายสำเนาที่ซ้ำกันในหมู่เพื่อนของพวกเขา

หลายๆ คนก็คัดลอกบทสรุปเหล่านั้นมาจากกัน ต่อไปนี้เป็นส่วนหนึ่งของจดหมายขนาดยาวที่เขียนโดยหญิงชราชาวรัสเซียผู้อาศัยอยู่ในเขตมอสโก:

คิมกี 25 เมษายน 2508.

ฉันไม่สามารถแสดงออกหรือไม่สามารถหาคำที่เหมาะสมได้เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณอย่างไม่มีสิ้นสุดต่อคุณ ไม่มีรางวัลใดในโลกนี้ที่คู่ควรพอที่จะตอบแทนการทำงานอันศักดิ์สิทธิ์ของคุณเพื่อความรอดของร่างกายและจิตวิญญาณของมนุษยชาติ นั่นคือ 'การกินดิบ' ของคุณ ฉันคำนับต่อหน้าคุณและไม่เพียงต่อหน้าคุณเท่านั้น แต่ยังต่อหน้าผู้ที่นำสูตรอันล้ำค่าเพื่อสุขภาพนี้มาให้ฉันซึ่งประกอบด้วยข้อความหลายตอนที่ดึงมาจากหนังสือของคุณ โดยส่วนตัวแล้วฉันไม่โชคดีพอที่จะเห็นหนังสือของคุณ เพื่อนของฉัน — อดีตครู —

ไม่ได้คัดลอกมาจากหนังสือของคุณโดยตรง แต่จากสมุดบันทึกของเพื่อนของเธอ - ซึ่งเป็นครูเก่าด้วย และผู้หญิงคนนี้เองที่เขียนประโยคเหล่านี้ให้คุณเพราะสายตาของฉันเองไม่ดี ฉันมองเห็นได้ด้วยตาข้างเดียว และด้วยความช่วยเหลือของแว่นขยาย ไม่เช่นนั้นฉันควรจะขอบคุณคุณมากก่อนหน้านี้

ข้าพเจ้าเริ่มปฏิบัติธรรมเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ และตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ข้าพเจ้าก็ไม่กินอาหารปรุงสุกใดๆ เลย แม้แต่ขนมปัง... ข้าพเจ้าจะอายุเก้าสิบในวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2509 ข้าพเจ้าแข็งแรงกว่าเพื่อนๆ ทุกคน และข้อเท็จจริงนี้ได้รับการยืนยันโดย คนอื่นด้วย

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca

Machine Translated by Google

***

ซุนด์สวาลล์ 12 สิงหาคม 1965

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

ป้าของฉันและสามีของเธอ ซึ่งเป็นแพทย์ในเยเรวาน ดาเนียลเลียนด้วยชื่อ เขียนถึงฉัน ว่าพวกเขาได้รับประโยชน์มากมายจากคำแนะนำของคุณ และเตือนฉันอย่างอบอุ่นให้ใช้วิธีการโภชนาการและการรักษาของคุณ ดังนั้น คราวหน้าผมอยากจะถามว่าคุณช่วยส่งผลงานเรื่อง 'Raw-Eating' ของคุณมาให้ฉันได้ไหม ซึ่งผมขอขอบคุณล่วงหน้า

ฉันเป็นนรีแพทย์จากอิสตันบูล ในช่วงสองปีที่ผ่านมาฉันมี
เคยทำงานในโรงพยาบาลในเมืองซุนด์สวาลล์ ประเทศสวีเดน ด้วยความสนใจและความภาค ภูมิใจอย่างยิ่งที่ฉันจะอ่านหนังสือและคำแนะนำของคุณซึ่งผู้คนจำนวนมากได้รับประโยชน์มากมายแล้ว”

ดร. ชาบูห์ เซดิเคียน, แลนส์ลาซาเรตต์, ซุนด์สวาลล์, ซูเอเด

***

มอสโก 19 พฤศจิกายน 2509

เรียนคุณ Aterhov

ฉันรู้สึกยินดีอย่างน่าประหลาดใจกับความชัดเจนและความเรียบง่ายของความคิดของคุณ เป็นไปได้จริงหรือที่จะอธิบายการค้นพบที่ยิ่งใหญ่เช่นนี้ด้วยวิธีง่ายๆ เช่นนี้? 'โอ้มนุษย์! ธรรมชาติได้สร้างและหล่อเลี้ยงคุณและเซลล์ของคุณด้วยอาหารดิบ ตราบเท่าที่คุณไม่คุ้นเคยอย่างสมบูรณ์กับโครงสร้างและกิจกรรมการทำงานของเซลล์เหล่านั้น อย่ารบกวนการทำงานของเซลล์เหล่านั้นด้วยการใช้สารพิษที่ผิดธรรมชาติหลายชนิด

ฉันและภรรยาเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาทั้งคู่ ฉันเป็นนักฟิสิกส์ ส่วนเธอเป็นแพทย์

เราสนใจงานของคุณเป็นอย่างมาก...

Machine Translated by Google

ไมเคิล มินาเซียน.

***

เจอร์มุก 6 มีนาคม 1966

สวัสดีคุณ นักวิทยาศาสตร์แห่งนักวิทยาศาสตร์! สวัสดีท่านอาจารย์แห่งมนุษยชาติ!

ฉันเป็นผู้ช่วยแพทย์ที่ Health Resort of Jermook ใน
อาร์เมเนีย ฉันฝึกกินดิบตั้งแต่วันที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2508 โดยได้รับความเชื่อมั่นจากหนังสือของคุณ ฉันมั่นใจว่าฉันจะหายขาดด้วยวิธีที่คุณเผยแพร่ นับตั้งแต่ปี 1947 ฉันป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบ โรคข้ออักเสบ และความผิดปกติของหลอดเลือดหัวใจ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2506 สุขภาพของข้าพเจ้าก็ทรุดโทรมลงอีก เนื่องจากไตอักเสบอย่างรุนแรง ซึ่งข้าพเจ้าสามารถบรรเทาอาการได้เพียงบางส่วนด้วยการกินแตงโม

ตั้งแต่วันที่หกของการกินดิบ ฉันรู้สึกปวดข้อต่ออย่างรุนแรง แต่ก็หยุดในเวลาต่อมา... ในระหว่างปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นกับการรับประทานอาหารดิบ ฉันไม่รู้สึกถึงอาการบวมของข้อต่อที่แต่ก่อนมาพร้อมกับการโจมตีของโรคข้ออักเสบทุกครั้ง และฉันก็ไม่เคยมีอาการไข้และท้องมานบ่อยๆ ซึ่งมักจะปรากฏให้เห็นทุกครั้งที่ไตของฉันแย่ลง ตอนนี้ฉันสนุกกับการนอนหลับสนิทและอัตราชีพจรของฉันลดลงจาก 120-140 เป็น 90-

100 ครั้งต่อนาที (ภายใต้สภาวะความเครียด) ความเจ็บปวดในหัวใจทุกคืน รังแคบนศีรษะ และเหงื่อที่เท้าหายไปแล้ว น้ำหนักของฉันลดลงไปห้ากิโลกรัมแล้ว และอาการปวดข้อก็หายไป ฉันรู้สึกค่อนข้างดีและความแข็งแกร่งของฉันก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ภรรยาของฉันและลูกชายวัย 6 ขวบของฉันก็หันมารับประทานอาหารดิบเช่นกัน ฉันจะเลี้ยงดูลูกชายคนที่สามของฉันซึ่งตอนนี้อายุได้หนึ่งเดือนแล้ว เช่นเดียวกับที่คุณเลี้ยงดู อานาหิต ลูกสาวของคุณ

ครูที่รักของฉัน ฉันทำงานเป็นผู้ช่วยแพทย์ให้
สิบแปดปี และตอนนี้เมื่ออายุได้สามสิบเจ็ดปี ฉันกำลังจะจบหลักสูตรการติดต่อสื่อสารที่สถาบันน้ำท่วมทุ่ง แต่ในที่สุดฉันก็ได้พบคำตอบในหนังสือของคุณแล้ว

Machine Translated by Google

ปัญหาที่ทรมานฉันมานาน - คำตอบที่ฉันไม่สามารถหาได้จากที่อื่น “หนึ่งในปัญหาเหล่านั้นคือเหตุใดทารกจึงไม่สามารถเดินได้เหมือนลูกสัตว์อื่นๆ ตั้งแต่วันแรกที่เกิดมา ตอนนี้ฉันเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งนี้และข้อบกพร่องทางสรีรวิทยาอื่นๆ อีกมากมายในเด็กนั้นต้องหาจากอาหารที่ปรุงสุกแล้ว อาหารที่พ่อแม่และบรรพบุรุษบริโภค ในความเห็นของเรา หลังจากคนกินดิบสามถึงสี่ชั่วอายุคนข้อบกพร่องเหล่านั้นก็จะหมดไป

ดร. วาชากัน กัสปาเรียน เมืองเยอร์มุก อาร์เมเนีย

***

พี่สาวคนโตของฉันอาศัยอยู่ที่เยเรวาน ฉันส่งพัสดุชิ้นใหญ่ให้เธอเป็นประจำ
หนังสือที่เธอนำเสนอแก่ผู้ที่ป่วยหนักหรือผู้ที่เชื่อว่าเป็นคนกินดิบ ต่อไปนี้เป็นข้อความบางส่วนจากจดหมายจำนวนมากของเธอ:

“อาร์ชาเวียร์ที่รัก ฉันรู้ว่าจดหมายฉบับนี้จะทำให้คุณมีความสุขอย่างมาก การรับประทานดิบกำลังก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทั้งในเยเรวานและในจังหวัดอื่นๆ ไม่มีวันผ่านไปโดยไม่มีใครส่งเสียงหรือมาเยี่ยมฉัน จะมาขอคำปรึกษาหรือขอหนังสือ ฉันนำเสนอหนังสือของคุณแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเห
ลือจริงๆ มีความต้องการหนังสืออย่างไร้ขีดจำกัด ซึ่งส่งต่อจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง และในไม่ช้าก็ลดน้อยลงเหลือเพียงเศษซาก ฉันกังวลมากกับนิสัยของคุณในการส่งหนังสือฟรีให้กับทุกคนที่ถาม คุณจะแบกรับค่าใช้จ่ายอันแสนสาหัสเช่นนี้ได้อย่างไร?

คุณไม่สามารถรู้ได้ว่ามีผู้ป่วยกี่คนที่หายจากการกินดิบๆ ซึ่งรู้สึกขอบคุณคุณจริงๆ ผู้คนที่นี่ล้วนมีมนุษยธรรมเหมือนคุณ
ทันทีที่มีคนหายจากสุขภาพที่เสียไป เขาจะทำหน้าที่รักษาญาติที่ป่วยเป็นหน้าที่ของตัวเอง และส่งผลให้คนอื่นๆ อีกห้าหรือหกคนหายจากโรคร้ายแรง จากนั้นพวกเขาก็มาหาฉันและเล่าประสบการณ์ของพวกเขา
คนที่ไม่สามารถก้าวเดินได้สามารถเดินได้หลายสิบกิโลเมตร

Machine Translated by Google

ผู้ป่วยรายหนึ่งมีอาการบวมน้ำที่มือ
และเท้าเป็นเวลายี่สิบปีและมีน้ำหนักไม่ต่ำกว่า 115 กิโลกรัม
หลังจากรับประทานอาหารดิบ เขาลดน้ำหนักได้ 10 กิโลกรัมใน 20 วัน ลูกชายของเขาพูดว่า 'พ่อของฉันซึ่งเมื่อก่อนไม่สามารถขยับมือและเท้าได้ ตอนนี้เดินเหมือนเด็ก' พวกเขาอวยพรคุณและอานาหิตอย่างต่อเนื่อง
คนไข้อีกรายหนึ่งมีอาการเส้นเสียงอักเสบจนสูญเสียเสียงเกือบทั้งหมด ตอนนี้เขาหายดีแล้วหลังจากรับประทานอาหารดิบเพียงเดือนครึ่งเท่านั้น

เป็นอีกครั้งที่ชายหนุ่มอายุ 28 ปีมีภาวะไตบวม ร่วมกับมีน้ำมูกไหลทั่วร่างกาย อาการของเขาสาหัสมากจนความหวังทั้งหมดถูกละทิ้งไป แต่ตอนนี้เขาสบายดีแล้วเพราะการกินดิบๆ มีกรณีที่คล้ายกันมากมายจนแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเขียนเกี่ยวกับกรณีเหล่านี้ทั้งหมด ตามการประมาณการของพวกเขา เฉพาะในเยเรวานเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ขณะนี้มีผู้รับประทานดิบๆ ถึง 2,500 คน ซึ่งหลายคนป่วยหนักมานานแล้ว แต่ขณะนี้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ผู้คนหายขาดจากโรคต่างๆ ของหัวใจ อาการเค็ม ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร โรคไตอักเสบ ตับและถุงน้ำดี นิ่ว และโรคร้ายแรงอื่นๆ อีกมากมาย

ฉันเองก็ป่วยหนักมาก ฉันมีความดันโลหิตสูง มีอาการหูอื้อ และตับอักเสบ จมูกของฉันมีเลือดออกวันละสองหรือสามครั้ง ฉันรู้สึกอ่อนแอและนอนหลับไม่ดี ใจของฉันอยู่ในสภาพที่เลวร้ายจนทุกคืนฉันสงสัยว่าฉันควรจะเห็นแสงตะวันอีกครั้งหรือไม่ แต่ตอนนี้ฉันหลับเร็วมากจนไม่ได้ยินเสียงครอบครัวไปทำงานในตอนเช้า ที่จริง บางครั้งพวกเขารู้สึกกังวลเมื่อฉันตื่นสายเกินไปเพราะคิดว่าฉันต้องป่วยแน่ ฉันผอมลงได้ค่อนข้างมาก เดินเท่าไหร่ก็ไม่รู้สึกเหนื่อย สร้างความประหลาดใจให้กับทุกคน

ผู้เสพวัตถุดิบจะปลูกฝังความสัมพันธ์ฉันมิตรระหว่างกัน เย็นวันหนึ่ง ฉันได้รับเชิญไปที่บ้านของชาวโคโลเซียน (นายโคโลเซียนเป็นจิตรกรรุ่นเก๋าในเยเรวาน เรื่องราวของครอบครัวเขาน่าสนใจมากจริงๆ ตัวเขาเองก็ป่วยเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารเรื้อรังร่วมด้วยด้วยอาการตกเลือด ไม่ยอมรับยาใน

Machine Translated by Google

รพ.จึงเปลี่ยนมารับประทานแบบดิบๆ และหายจากอาการป่วยได้อย่างสมบูรณ์ ภรรยาของเขามีการติดเชื้อรา (blastomycosis) หลังจากกินอาหารดิบเป็นเวลาสี่เดือน เล็บของเธอก็เริ่มขึ้นและอาการไอก็หายไป ลูกสาวแต่งงานแล้ว ผ่านการตั้งครรภ์ด้วยการกินดิบ และให้กำเนิดลูกโดยไม่มีร่องรอยเลือดออก ตอนนี้เธอกำลังเลี้ยงดูลูกด้วยอาหารดิบ)

มีผู้กินดิบครบสามสิบสองคน นอกเหนือจากของพวกเขาเอง ครอบครัวสี่คน ฉันไม่สามารถอธิบายการต้อนรับที่ฉันได้รับจากพวกเขาได้ พวกเขาได้เตรียมโต๊ะที่สวยงามและหรูหราที่สุด เต็มไปด้วยสลัดดิบที่น่ารับประทาน ทาร์ตดิบแสนอร่อยห้าหรือหกชนิด ซึ่งหนึ่งในนั้นพวกเขาตั้งชื่อว่าอนาฮิต ซึ่งเป็นข้าวโพดอินเดียชนิดพิเศษ 'ปีเลา' ตกแต่งด้วยผลไม้แห้งแช่น้ำ และผลไม้สดและถั่วทุกชนิด ในตอนท้ายพวกเขาก็นำข้าวสาลีผสม ข้าวโอ๊ต วอลนัท และลูกเกดเข้ามา

แขกรับเชิญทั้งหมดเป็นแพทย์ ศิลปิน นักดนตรี และอาจารย์ พวกเขาได้กล่าวสุนทรพจน์หลายครั้ง ในที่สุดก็ปรากฏว่าเป็นวันครบรอบสามสิบปีของงานแต่งงานของนายและนาง Colozian

แพทย์จำนวนหนึ่งกลายเป็นคนกินดิบ แพทย์หนุ่มและภรรยาซึ่งเป็นแพทย์เหมือนกันมาหาฉันจากรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่เจอมุก พวกเขาบอกฉันว่าพวกเขามีคนไข้สี่สิบถึงห้าสิบคนต่อวัน ซึ่งทุกคนต้องการหนังสือของคุณ พวกเขาทำให้ฉันมั่นใจว่าความต้องการหนังสือของคุณอาจมีถึงหลายพันเล่ม แพทย์ที่สปิตักได้บรรยายเกี่ยวกับอหิวาตกโรค ในตอนท้ายเขาได้พูดถึงการกินดิบๆ และแนะนำให้ผู้ฟังได้รับหนังสือของคุณ และเมื่ออ่านอย่างละเอียดแล้วจึงนำคำแนะนำไปปฏิบัติ

แพทย์ผู้มีเกียรติอายุหกสิบสี่คนจากคิโรวาคานมาหาฉัน เขาบอกฉันว่าเขาป่วยหนัก แต่เขาร่วมกับภรรยาได้หันมารับประทานอาหารดิบเมื่อกว่าปีที่แล้ว และส่งผลให้สุขภาพของเขาดีขึ้น เขายังบอกผมด้วยว่า ดร.เอ. ผู้อำนวยการประธานฝ่ายสุขอนามัยทางโภชนาการของสถาบันการแพทย์เยเรวาน

Harootiunian* ได้บรรยายที่ Kirovakan ต่อหน้าแพทย์ ผู้ป่วย และเหนือสิ่งอื่นใดคือผู้ที่กินดิบ ในช่วงท้ายของการบรรยาย

Machine Translated by Google

มีคำถามเรื่องการกินดิบขึ้นมาเพื่อหารือกัน ผู้รับประทานดิบจำนวนหนึ่งซึ่งนอนอยู่ในโรงพยาบาล เป็นเวลาหลายเดือนโดยไม่มีผลใด ๆ และตอนนี้ได้รับการรักษาโดยการรับประทานอาหารดิบ ได้เรียกร้องให้ตรวจสอบบันทึกของโรงพยาบาลและเปรียบเทียบให้เหมาะสมกับสภาพปัจจุบันของพวกเขา พวกเขายังอยากรู้ว่าเหตุใดวิทยากรจึงวิพากษ์วิจารณ์การกินดิบในที่สาธารณะโดยไม่ได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง นักกินดิบคนหนึ่งถึงกับลุกขึ้นและถามหมอ Kirovakan ว่าเขาจำเขาได้หรือเปล่า เมื่อได้รับคำตอบเชิงลบ เขาก็กล่าวต่อไปว่า "ฉันเป็นคนไข้ที่คุณมองว่าสิ้นหวังมากและคุณออกจากโรงพยาบาลมาเสียชีวิตที่บ้าน" และวันนี้ ต้องขอบคุณการกินดิบๆ ที่ทำให้ฉันมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง' หมอยืนตะลึง”

ซีรานูช บาบาคาเนียน, 33 ปุชกินี, เอเรวาน

*ชายคนนี้ (ฮารูติอูเนียน) เคยแทรกบทความใน a หนังสือพิมพ์ชื่อ "คอมมิวนิสต์"!! ตีพิมพ์ในเยเรวาน (1964, ฉบับที่ 1) 17I) ซึ่งโดยไม่ปฏิเสธคุณประโยชน์ของการกินดิบเลย! เขาได้จำกัดการใช้เฉพาะบางโรคเท่านั้น และในเวลาเดียวกัน เขาได้ยกย่องโปรตีนจากสัตว์ที่เป็นอันตรายและวิตามินเทียม ในที่สุด เขาได้เตือนผู้อ่านของเขาว่าอย่ากินอาหารจากธรรมชาติโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ สำหรับข้อยืนยันเหล่านี้ ฉันได้ให้คำตอบที่บีบคั้นแล้วในงานอาร์เมเนียของฉันที่มีชื่อว่า "ตามเส้นทางการกินดิบ"

***

ผู้หญิงคนนี้เป็นแม่สามีของนักร้องชาวอาร์เมเนียชื่อดัง (Ofelia Hambardzumyan) ผู้หญิงที่ฉลาดมากซึ่งเขียนจดหมายถึงฉันถึงสิบสามฉบับ จนถึงตอนนี้ ฉันจะพูดถึงบางส่วนดังนี้:

20 พฤศจิกายน 2509:

เรียนคุณโฮวานเนสเซียน

“เกือบสองเดือนก่อน ฉันอ่านหนังสือกินดิบๆ ของคุณที่ยืมฉันมาแค่วันเดียว ด้วยความตื่นเต้น ความกระตือรือร้น และรสชาติคำต่อคำ จนปากกาไม่สามารถและอธิบายไม่ได้ ในอดีต ฉันเป็นคนตาบอด

Machine Translated by Google

รีบวิ่งไปสู่ความตายโดยมีรอยศพปลอมติดอยู่บนใบหน้าของฉันเป็นเวลาหลายปี แต่มันหายไปตั้งแต่เนิ่นๆเมื่อรับประทานดิบๆ

ฉันยังอ่านหนังสืออันเชี่ยวชาญของคุณไม่จบเลย ตอนที่ฉันส่งขวดอาหารและยาปรุงสุกและแคปซูลที่ไม่เคยแยกออกจากฉันไปที่ถังขยะ มันเป็นวันเกิดปีที่ 61 ของฉันเมื่อฉันรับของขวัญนี้จากคุณและตัดสินใจที่จะเป็นวีแก้นดิบ ฉันจะไม่มีวันลืมวันนี้ คุณสามารถเดาได้เป็นอย่างดีว่ามีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นในร่างกายที่ถูกทำลายของฉัน หลายปีที่ผ่านมา ภายใต้ความกดดันจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ฉันมีชีวิตที่ลำบาก โดยเฉพาะโรคที่หายใจไม่ออกและอาการปวดตะโพกจนทนไม่ไหวได้ขโมยการนอนหลับไปจากฉัน หลังจากพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้แล้ว ข้าพเจ้าก็เป็นคนกระตือรือร้นแข็งแรง และอ้วนท้วน วิ่งไปรอบๆ เหมือนกวางตลอดทั้งวัน ฉันไม่สามารถหาคำที่จะแสดงความขอบคุณได้ โอ อัจฉริยะแห่งอัจฉริยะ เพื่อนรักของข้าพเจ้า...

โปรดตอบรับคำทักทายของเพื่อนห่างไกลที่ภาคภูมิใจเป็นครั้งสุดท้าย
ชื่อเดียวกับของคุณ (Ter Hovannessian) ตอนนี้ทนไม่ไหวแล้วที่คนเอาสารพิษเข้าร่างกาย? ฉันรู้สึกทุกข์ใจเมื่อจำได้ว่าฉันเคยชวนคนที่ฉันรักมาที่บ้านและเอาของที่ปรุงสุกด้วยมือของฉันเองมาให้พวกเขาเพราะความไม่รู้

ก่อนจะกินดิบๆ หัวใจเต้นบอกจังหวะ ซึ่งในความคิดผมถือว่าเป็นการตายที่สบายและสบาย แต่ตอนนี้ผมอยากมีชีวิตอยู่เพื่ออ่านด้วยตาของตัวเองและได้ยินกับหูของตัวเองว่าชื่อน้องชายอยู่บนนั้นภาษาของโลกทั้งใบ งานของคุณฉลาด อาหารปรุงสุกต้องล้มลง ชัยชนะจะมาหาคุณ

"

2 สิงหาคม 2510:

“บัดนี้ข้าพเจ้ามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และเจริญรุ่งเรืองเหมือนมนุษย์จริงๆ”
คุณเป็นจดหมายฉบับที่สามของฉัน ความรู้สึกในใจฉันมีมากมายจนฉันไม่สามารถเขียนลงบนกระดาษได้ ฉันเป็นหนี้สุขภาพปัจจุบันของฉันกับคุณ ข้าแต่พระผู้ช่วยให้รอดของมวลมนุษยชาติ โอ น้องชายที่รัก ฉันขอเรียกคุณว่าน้องชายของฉันได้ไหม

เมื่อฉันไม่ได้รับคำตอบจากคุณสำหรับจดหมายสองฉบับก่อนหน้านี้ ฉันยืมหนังสือเล่มใหญ่ของคุณจากเพื่อนๆ และคัดลอกทั้งหมดลงในสมุดบันทึกหนาสามเล่ม ตอนนี้สำเนานี้กำลังเปลี่ยนมือ ต่อมาฉันพบว่าคุณส่งหนังสือและจดหมายไปแล้วแต่ไม่ถึงฉัน

ที่นี่ จำนวนผู้เชื่อในการกินเจแบบดิบเพิ่มขึ้นทุกวัน
วัน; มีแพทย์อยู่ด้วย ส่วนใหญ่มาหาฉันเพื่อ

Machine Translated by Google

บางคำถาม ฉันส่งเสริมอาหารดิบ ฉันทำเค้ก ฮาลวา สลัด และโดลเมห์ดิบ และแสดงให้ผู้คนเห็น ฉันพิมพ์คำสั่งของพวกเขาและแจกจ่ายให้กับผู้คน ฉันเขียนชื่อของคุณบนเค้กด้วยลูกเกด ฉันซื้อเค้กชิ้นหนึ่งให้น้องสาวคุณ เธอร้องไห้ กอดฉัน แล้วพูดว่า "ตั้งแต่วันนี้เราเป็นพี่น้องกัน ประตูบ้านของฉันเปิดให้คุณเสมอ" เธอให้หนังสือของคุณเล่มที่สองแก่ฉัน

ฉันมักจะพบพี่สาวของคุณ อ่านจดหมายและเอกสารของคุณ ฉันดู
ภาพถ่ายนี้ ฉันมองดูรูปถ่ายของลูกสองคนของคุณที่สูญเสียไปกับอาหารที่ "เสริมกำลัง" และยาที่ "มีประสิทธิผล" ด้วยความเห็นอกเห็นใจอย่างยิ่ง พวกเขาถูกสังเวยแล้ว แต่ปัจจุบัน ผู้คนหลายพันคนได้รับความรอดจากการเสียชีวิตบางส่วน และส่งคำทักทายไว้ในความทรงจำของพวกเขา อัจฉริยะผู้ยิ่งใหญ่ในอดีตทิ้งงานไว้ไม่เสร็จเนื่องจากอาหารและยาประเภทนี้ และได้เสียชีวิตลง... และมีเพียงคุณเท่านั้นที่เปิดเผยความลับนี้ ให้ลิ้นเป็นใบ้ที่กล้าปฏิเสธข้อเท็จจริงเหล่านี้

ตอนนี้ให้ฉันพูดเกี่ยวกับตัวเองเล็กน้อย ฉันคิดว่ามันคงจะน่าสนใจ
ให้ท่านได้รู้ว่าก่อนจะกินดิบๆ ข้าพเจ้าเป็นอย่างไร และตอนนี้ข้าพเจ้าเป็นอย่างไร ฉันอายุสิบเจ็ดปีเมื่อฉันมีอาการปวดหลังด้านขวาอย่างรุนแรง แพทย์ไม่สามารถเข้าใจสาเหตุได้แต่ทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับยาและการนวดเท่านั้น หลังจากผ่านไปหกปี ในที่สุดฉันก็ถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลโดยสิ้นใจ ปรากฎว่าไตข้างขวาของฉันเต็มไปด้วยก้อนหินและหนอง ศาสตราจารย์ที่ผ่าตัดไตของฉันเป็นบุคคลที่มีสติปัญญา ซึ่งหากเขายังมีชีวิตอยู่ จะลงนามในการค้นพบของคุณด้วยมือทั้งสองข้าง เขาบอกฉันว่าหมอกินไตของคุณไปแล้วครึ่งหนึ่งเนื่องจากการนวดและการใช้ยาที่เป็นอันตราย แล้วเขาก็หัวเราะ เขาสั่งให้ฉันลืมกินเนื้อสัตว์ ไข่ ผักดอง น้ำแร่ และอาหารรสเค็มตลอดไป และให้กินผักและผลไม้มากขึ้น

ฉันทำตามคำสั่งนี้มาสองหรือสามปี เมื่อฉันรู้สึกดีขึ้น ฉันก็เริ่มกินทุกอย่างอีกครั้ง ความอยากอาหารของฉันเพิ่มขึ้นทีละน้อย และน้ำหนักของฉันก็เพิ่มขึ้นทุกวัน เช่นเดียวกับคนอื่นๆ ฉันคิดว่านี่เป็นสัญญาณของสุขภาพ แต่กลับกลายเป็นตรงกันข้าม ประการแรก อาการปวดหัวอย่างรุนแรงเริ่มขึ้น จากนั้นขาของฉันก็บวม และเมื่ออายุสี่สิบสี่ ฟันเทียมก็ถูกแทนที่ด้วยฟันธรรมชาติ น้ำหนักตัวของฉันถึงแปดสิบสองกิโลกรัม หายใจลำบาก ไอเรื้อรัง ใจสั่น และท้องอืดอยู่รอบตัวฉัน ต่อมามีคอพอกปรากฏขึ้นซึ่ง

Machine Translated by Google

ล้อมรอบคอของฉันเหมือนไข่แข็ง หมอต้องการผ่าตัด แต่ฉันปฏิเสธ จากนั้นอาการปวดตะโพก หลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิต ริดสีดวงทวาร โรคเกาต์ ฯลฯ ทำให้ร่างกายอ่อนแอลงจนเดินไม่ได้

ห้องของฉันเป็นเหมือนร้านขายยาที่ขายยาแอสไพริน, ปิรามิด, วาโลคาร์ดิน, ไมโลคาร์ดิน, ทวารหนัก, เบลลอยด์, คาโปไดอะซิท และสารพิษอื่น ๆ ซึ่งคิดเป็นครึ่งหนึ่งของอาหารของฉัน ฉันผิดหวังกับหมอและเพราะใครๆ ก็บอกว่าอาการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับอายุ ฉันจึงคิดว่าจุดจบของชีวิตมาถึงแล้ว ฉันเบื่อหน่ายกับโลกนี้แล้ว และฉันก็หวังว่าเพียงแค่จังหวะเล็กๆ น้อยๆ จะช่วยยุติความอัปยศอดสูเหล่านี้ได้ ไม่เคยคิดเลยว่าปาฏิหาริย์อาจปรากฏขึ้นและช่วยฉันให้พ้นจากฝันร้ายนี้ แต่นี่คือการเข้าร่วม ตอนนี้ปีศาจสิบเจ็ดกิโลกรัมหายไปแล้ว (ผู้เขียนจดหมายลืมไปว่าร่างกายเดิมของเธอสะสมเซลล์ที่สดใหม่และมีสุขภาพดีไว้สิบเจ็ดกิโลกรัมในช่วงเวลากินดิบนี้นั่นคือปีศาจไม่ใช่สิบเจ็ดกิโลกรัม แต่เป็นสามสิบสี่กิโลกรัมและอาจมากกว่านั้นด้วยซ้ำ) และฉันเดินจากปลายด้านหนึ่งของเมืองไปยังอีกด้านหนึ่งของเมืองด้วยน้ำหนักจริงหกสิบสี่กิโลกรัม และปีนบันได 132 ขั้นของโรงงานคอนญักพร้อมสัมภาระหนักไปหาลูกสาวน้องสาวของฉันซึ่งอยู่ในคลินิกที่นั่นและเพราะคนงาน และแพทย์ที่นั่นก็คุ้นเคยกับอาการของฉันก่อนหน้านี้เป็นอย่างดี พวกเขาก็ประหลาดใจ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาวัดความดันโลหิตของฉันและดูสิบสามแทนที่จะเป็นสิบเก้า สิ่งนี้จะทำให้พวกเขาเปลี่ยนความคิดเห็นและความจริงก็ชนะ ฉันเตรียมอาหารวีแกนดิบแสนอร่อยในบ้านของฉันแล้วนำไปให้พวกเขา พวกเขากินแล้วฉันก็พูดว่า: "Hovannessian ส่งหนังสือของเขาไปทั่วโลกฟรี ฉันยังปฏิบัติต่อผู้คนด้วยอาหารดิบและกินได้มากเท่าที่คุณต้องการ" ฉันอยู่กับความสุขนี้มาสิบเดือนแล้ว...

ฉันอยากจะพูดสักสองสามคำเกี่ยวกับการดีท็อกซ์ของฉัน ความเจ็บปวดจากโรคต่างๆ ของฉันรุนแรงมากจนฉันไม่รู้สึกถึงปฏิกิริยาแรกของการล้างพิษ ยิ่งฉันกินมากเท่าไหร่ก็ยิ่งไม่เพียงพอเท่านั้น มีผื่นแดงขึ้นที่ด้านซ้ายของร่างกาย ซึ่งก็เจ็บปวดเช่นกัน แต่ไม่นานก็หาย ผิวของฉันแห้งในบางจุด คันมีรังแคและอาการดีขึ้น สีของปัสสาวะของฉันบางครั้งก็เป็นสีแดงสด บางครั้งก็ขาวและข้น แต่ตอนนี้กลับใสเหมือนน้ำ ฉันมีอาการปวดหัวอย่างรุนแรงเล็กน้อยและอาการดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง ตั้งแต่วันแรกที่กินดิบจนลืมไปเลยว่าโลกนี้มียา ฉันไม่อยากจะเชื่ออย่างนั้น

Machine Translated by Google

ผมสีขาวของฉันเปลี่ยนเป็นสีเทาแล้ว และกำลังกลับคืนสู่สีเดิม"

จดหมายฉบับที่ 12 - 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2514

“ฉันมีข่าวมากมายจนไม่รู้ว่าจะเริ่มตรงไหนและสิ้นสุดตรงไหน วันหนึ่งฉันไปโรงพยาบาลเพื่อทำงานธุรการ เห็นแพทย์หญิงคนหนึ่งถือหนังสือของคุณอยู่ในมือ รวบรวมแพทย์อีกหลายคนอยู่รอบตัวเธอ และอธิบายอย่างกระตือรือร้นว่าพี่เขยของเธอรอดจากโรคไตร้ายแรงด้วยการกินวีแกนแบบดิบได้อย่างไร จากนั้นเธอก็พูดว่า: "จดหมายของแม่สามีของ Ofelia Hambarsoumian ก็อยู่ในหนังสือเล่มนี้ด้วย" ดูเหมือนว่าเธอไม่ได้ ไม่รู้จักฉัน ฉันดูหนังสือแล้วเห็นว่าเป็นสำเนาหนังสือเล่มเดียวกับที่ฉันเซ็นและมอบให้กับผู้คน เนื่องจากหนังสือของคุณหายากมากจึงจะถูกคัดลอกเพื่อให้คนนำไปใช้ได้มากขึ้น เมื่อสิ่งนี้ หมอจำฉันได้ วันหนึ่ง เธอก็ขอให้ฉันไปหาคนไข้ ฉันไปวันที่เรารักษาเสร็จแล้ว

อดีตผู้ป่วยชื่อ Ozonian ซึ่งปัจจุบันมีสุขภาพดีสมบูรณ์แล้ว ได้จัดงานเลี้ยงที่หรูหรา เขาเป็นสัตวแพทย์ ภรรยาของเขาเป็นหมอ น้องชายของเขาเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย ภรรยาของเขาก็เป็นหมอด้วย นักข่าวหลายคน และนักกินดิบหน้าใหม่มารวมตัวกัน ดร. Abajian จาก Kirovakan เข้ามาพร้อมกับผู้ติดตามการกินดิบๆ ใหม่หลายคน

โอโซเนียนเขียนจดหมายถึงที่อยู่เดิมของคุณเมื่อปีที่แล้วตอนที่เขาป่วยหนัก แต่ฉันคิดว่ามันไปไม่ถึงคุณ จดหมายฉบับนี้น่าสนใจและมีคุณค่ามากจนฉันคัดลอกและส่งไปให้คุณ ดังที่คุณเห็นในจดหมาย เขาป่วยมากเมื่อปีที่แล้วจนพวกเขาผิดหวังในตัวเขา แต่ตอนนี้เขาทำงานของเขาด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง จดหมายของชาวโอโซเนียน:

 "ฉันไม่รู้ว่าจะใช้ภาษาใดแสดงความประหลาดใจและเคารพต่อคุณผู้ใจบุญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดและเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในยุคนี้ แม้ว่าฉันจะป่วยด้วยโรคไต แต่ฉันก็อ่อนแอมากจนไม่สามารถเขียนได้ คำไม่กี่คำถึงญาติสนิทของฉัน แต่ฉันเขียนถึงคุณด้วยความยินดี คุณเป็นคนเดียวในโลกที่ฉันสามารถเขียนถึง แต่ฉันเขียนไม่ได้ พี่ชายของฉันนำหนังสือของคุณมาและยืนยันว่า ฉันอ่าน ฉันนั่งบนเตียงเพื่อไม่ให้เขาขุ่นเคือง และเริ่มอ่านหนังสือที่ขาดจากการอ่านมากเกินไปอย่างไม่เต็มใจ แต่ฉันไม่สามารถละทิ้งหนังสือที่น่าหลงใหลเล่มนี้ได้

Machine Translated by Google

เพราะภาษาที่เฉียบคมและน่าหลงใหลตลอดจนความคิดที่ลึกล้ำและเหล็กของคุณทำให้จิตใจของฉันหลงใหล มันเป็นความตายอันน่าสลดใจของเด็กเหล่านี้ที่ส่งคุณไปยังห้องใต้ดินที่ซ่อนอยู่ในมหาสมุทรวิทยาศาสตร์เพื่อค้นหาความจริง ความโศกเศร้าอย่างสุดซึ้งทำให้คุณกลายเป็นดวงอาทิตย์แห่งชีววิทยา ด้วยเหตุนี้ มนุษยชาติจึงเป็นหนี้บุญคุณลูกทั้งสองของคุณและชื่อของพวกเขาจะยังคงอยู่ในความทรงจำของประชาชาติตลอดไป หลังจากอ่านหนังสือของคุณ ฉันก็รู้สึกดิบขึ้นมาทันทีและไม่ต้องรอผลการรักษา ฉันแสดงความขอบคุณ เพราะฉันแน่ใจในความจริงแห่งคำกล่าวของคุณ เนื่องจากฉันเป็นสัตวแพทย์และฉันคุ้นเคยกับชีววิทยามาก ฉันจึงสามารถเข้าใจความยิ่งใหญ่ของคำพูดของคุณได้ดีขึ้น ความคิดทั้งหมดเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ชีวภาพซึ่งหยั่งรากลึกในสมองของฉันมานานหลายทศวรรษเปลี่ยนไปในวันเดียว ฉันแน่ใจว่าอนาคตจะต้องก้มลงต่อหน้าความยิ่งใหญ่ของคุณ เพราะไม่เคยมีการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ใดถูกซ่อนไว้ ฉันอายุ 40 ปี ฉันเป็นโรคไตอักเสบเรื้อรัง อาการของฉันร้ายแรงมาก ไนโตรเจนในเลือดของฉันอยู่ที่ 65-90 และไม่ลดลง

นอนอยู่บนเตียง แค่หายใจเพื่อเธอ ฉันมั่นใจว่าฉันจะสบายดี ฉันจะเป็นหนี้แม่ที่ให้กำเนิดฉัน และเป็นหนี้เธอสำหรับชีวิตของฉันตลอดไป...”

ข่าวที่น่าสนใจอีกประการหนึ่ง: หนึ่งในนักข่าวของนิตยสาร "Science & Life" เดินทางมายังเยเรวานจากมอสโกเพื่อทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสิ่งมีชีวิต

แพทย์และผู้กินดิบที่มีประสบการณ์หลายคนมารวมตัวกันในบ้านของนักข่าวผู้กินดิบ และเขาได้เขียนรายงานไว้ เขามองหาฉัน และเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2514 จดหมายหมายเลข 13 (ฉันได้เขียนจดหมายโดยละเอียดถึงบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ "Avangard") ดูเหมือนจะมีผล เพราะฉันได้รับแจ้งทางโทรศัพท์ว่าผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบย่อยอาหาร ระบบ ศาสตราจารย์ จีวาน ชมาวอนยาน ต้องการพบฉันและคนกินดิบคนอื่นๆ ฉันจะทำอะไรได้นอกจากจัดปาร์ตี้ให้กับพวกกินดิบที่กระตือรือร้น ไม่กี่วันก่อนงานปาร์ตี้ ฉันได้ลาพักงานจากออฟฟิศ และพยายามจัดโต๊ะให้แปลกใหม่สำหรับผู้ทานอาหารสดด้วย

ขนมปังดิบ บิสกิต บาซัค รวมทั้งแยมดิบต่างๆ ที่ทำจากใบดอกไม้ เมล็ดทับทิม แม้กระทั่งจากวอลนัทสีเขียวที่ฉันทำทุกปีในฤดูใบไม้ผลิ และยังมีสลัดต่างๆ ที่ฉันตกแต่ง

Machine Translated by Google

สามโต๊ะใหญ่มากจนพูดยาก สักพักหนึ่งไม่มีใครกล้าแตะเค้กก้อนใหญ่สามชิ้นที่ชื่อของคุณโดดเด่น สุดท้ายก็ตัดมาเล่นเลย โต๊ะครางเพราะน้ำหนักผลไม้และน้ำผลไม้!

ตรงกลางมองเห็นน้องสาวของ Aterhov (Siranush BabaKhanian) ด้านซ้ายของเธอคือ ศาสตราจารย์ Shmavonyan และ Haikanush Ter Hovannessian ยืนอยู่ข้างหลังเธอ

กำหนดประชุมวันที่ 24 ตุลาคม 2514 เวลา 16.00 น. สองชั่วโมงข้างหน้า ฉันได้ส่งน้องสาวของคุณไปเพื่อให้ผู้ที่มาถึงคนแรกจะได้จับมือกับเธอในฐานะตัวแทนของคุณ ก่อนอื่น ศาสตราจารย์ผู้มีเกียรติเองก็เข้ามาจับมือฉันทั้งสองมือด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และได้พบกับน้องสาวของคุณด้วยความเคารพอย่างสูง ในอีกช่วงเวลาหนึ่ง แขกที่กินดิบทั้งหมดเป็นแพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักข่าว ครู ฯลฯ ประมาณสี่สิบห้าคนเข้ามาพร้อมกัน ฉันตกใจมาก ทันใดนั้น ดร.อาบาเจียนก็มาถึงรถของเขาพร้อมกับหญิงสาวที่ร่าเริงและคล่องแคล่วสี่คนจากคิโรวากัน เขาได้พูดถึงอาการป่วยของเขาเป็นครั้งแรกและส่งความขอบคุณให้คุณหายจากโรคเหล่านี้และขออวยพรให้คุณและสุขภาพของคุณดีที่สุด

จากนั้นผู้กินเป็นๆ ทุกคนก็กล่าวสุนทรพจน์ทีละคนและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความเจ็บป่วยในอดีตและสุขภาพในปัจจุบัน ศาสตราจารย์นั่งเงียบๆ ตั้งใจฟังและจดบันทึกลงในสมุดบันทึก แขกส่วนใหญ่ไม่รู้จักเขา เมื่อเขาลุกขึ้นมาแนะนำตัวหลังจากรายงานคนกินเนื้อเสร็จ

Machine Translated by Google

ทุกคนนั่งและเริ่มฟังอย่างเงียบ ๆ เขาเริ่มพูดช้าๆ เกี่ยวกับความตั้งใจและแผนการของเขา

อาจารย์มหาวิทยาลัยคนหนึ่งอ่านจดหมายของ Hovannessian ดร.อาบาเจียนนั่งอยู่ทางด้านซ้าย

เขากล่าวว่า: "โฮวานเนสเซียนทำผลงานได้ยอดเยี่ยมจริงๆ ประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่านักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงส่วนใหญ่มาจากคนธรรมดา แม้ว่า Hovannessian จะไม่ใช่หมอ แต่ด้วยการค้นพบของเขา เขาจึงยืนอยู่เหนือแพทย์และมีสิทธิ์เป็นนักวิทยาศาสตร์ แม้ว่าเขาจะมีศัตรู แต่ความจริงก็คือเขาชนะ ทุกท่านได้กล่าว ยกมา แต่ถ้อยคำเหล่านี้ยังคงอยู่กับท่าน คุณควรจัดระเบียบประชากร นำสถิติของผู้เสพทั้งหมด พิจารณาว่าพวกเขาเคยเป็นโรคอะไรในอดีต และอาการของพวกเขาตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง แล้วส่งเอกสารเหล่านี้มาให้เรา" ตามข้อเสนอของเขา มีการเลือกคณะกรรมการจำนวน 15 คน และชื่อของฉันก็ถูกบันทึกไว้ด้วยเราตัดสินใจจัดการประชุมเช่นนี้ทุกๆสามเดือน

ศาสตราจารย์บอกว่าเขาคิดที่จะก่อตั้งสถานพยาบาลแบบดิบ-วีแกน และยังมีการพูดถึงการก่อตั้งร้านอาหารแบบดิบด้วย

โดยสรุป ตามคำขอของศาสตราจารย์ ฉันได้มอบสำเนาจดหมายของคุณ จดหมายจากรัฐบาลอินเดีย ของ

Machine Translated by Google

จดหมายที่ฉันเขียนถึง "อแวนการ์ด" และจดหมายของโอโซเนียนและมาคาเรียน เขากินสลัดและอาหารอื่นๆ ทั้งหมดด้วยความยินดี และถามว่าจะเตรียมอย่างไร ฉันแจกแบบฟอร์มสลัดสิบชุดที่ฉันมีให้กับแขก นี่ไม่ใช่เวอร์ชันที่ฉันส่งให้คุณ แต่เป็นเวอร์ชันใหม่และสมบูรณ์

การประชุมเริ่มตั้งแต่เวลา 16.00 น. ถึง 21.00 น. เมื่อออกไป ศาสตราจารย์ได้มอบไพ่ใบหนึ่งให้กับฉัน และอีกใบหนึ่งให้กับสิรานูช และขอให้เราติดต่อกับเขาอยู่เสมอ เขาพูดกับ Siranoush: "ฉันอยากจะพบพี่ชายของคุณจริงๆเพื่อปรึกษาและร่วมกันเตรียมแผนที่มีประสิทธิภาพเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางในไม่ช้า การขออนุญาตเดินทางไปต่างประเทศเป็นเรื่องยาก เขียนถึงพี่ชายของคุณบางทีเขาอาจใช้อิทธิพลของเขาได้ เพื่อเตรียมคำเชิญ”

ที่อยู่ของศาสตราจารย์: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

จดหมายจากรัฐบาลอินเดีย:

บริการข้อมูลอินเดีย - TS Kanwar

เตหะราน 4 มกราคม 2514 สถานทูตอินเดีย สื่อมวลชน

“ตามที่เราได้รับแจ้ง คุณได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “การกินดิบ” คุณอาจแจ้งให้ทราบว่ารัฐบาลอินเดียได้แต่งตั้งคณะกรรมการตัดสินใจสำหรับ Nature Cure ซึ่งดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับความก้าวหน้าและการพัฒนาของ Nature Cure

หนังสือของคุณได้ถูกมอบให้กับคณะกรรมการชุดนี้แล้ว ซึ่งรับทราบและคิดว่ามันคงจะเป็นผลงานที่ดี ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขและการวางแผนครอบครัวของอินเดียจึงคิดที่จะขายหนังสือเล่มใหญ่เล่มนี้ในราคาถูก (เพียงห้ารูปี) เพื่อแจกจ่าย พวกเขาจะไม่ได้รับประโยชน์จากการขายสิ่งพิมพ์นี้

เราจะขอบคุณมากหากคุณกรุณาอนุญาต
รัฐบาลอินเดียจะจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นภาษาอังกฤษและภาษาท้องถิ่นอื่นๆ อีกสิบสองภาษา

นอกจากนี้ โปรดแจ้งให้เราทราบหากหนังสือเล่มนี้ได้รับการอัปเดตตั้งแต่ฉบับปี 2510 หรือคุณต้องการจะแก้ไขมันในอนาคตอันใกล้นี้?

Machine Translated by Google

ดังนั้น เราจะรู้สึกขอบคุณหากเราได้รับอนุญาตที่จำเป็นเพื่อให้สามารถจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ในอินเดียได้"

ทีเอส คันวาร์.

เป็นสถาบันด้านสุขภาพที่กระตือรือร้นที่สุดในอินเดีย ซึ่งก่อตั้งในปี 1964 โดยมหาตมะ คานธี พวกเขาแจกจ่ายหนังสือและกระดาษข่าวของฉันในอินเดียเป็นประจำ กระทรวงสาธารณสุขของอินเดียได้รับการแนะนำให้รู้จักกับหนังสือของฉันโดยสถาบันนี้ นี่คือบางส่วนจากจดหมายที่ผู้อำนวยการสถาบันนั้นเขียนถึงฉัน:

“ฉันได้อ่านเกี่ยวกับคุณเมื่อห้าปีที่แล้วในนิตยสาร British Vegan ซึ่งฉันไม่ได้สนใจมากนักและเกือบลืมไปแล้ว จนกระทั่งเมื่อเดือนที่แล้ว หญิงชาวเม็กซิกันคนหนึ่งซึ่งดูแลสถานพยาบาลที่นั่นพักอยู่กับเราเป็นเวลาสามสัปดาห์และชื่นชมยินดี อาหารดิบ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ฉันก็พยายามติดต่อคุณและสั่งหนังสืออย่างไม่อดทน แต่จะค้นหาที่อยู่ของคุณได้อย่างไร แต่เมื่อไม่กี่วันก่อน มีคนสองคนมาหาเราซึ่งทานอาหารดิบมาห้าปีแล้วยื่นหนังสือของคุณให้ฉัน ที่อยู่ สถาบันนี้ก่อตั้งโดยคานธีและฉันโชคดีที่ได้ทำงานที่นั่นเป็นเวลาสิบปีในช่วงปีสุดท้ายของชีวิตเขา

NATURE CURE CENTER, อูรูลี-กาญจนบุรี, อินเดีย

ประธาน Israel Vegan Society หัวหน้าบรรณาธิการของ "Nature and นิตยสารสุขภาพ":

"ขอบคุณมากสำหรับกระดาษข่าวที่คุณส่งมา เราพยายามเพื่อให้ได้มาให้กับผู้ที่ต้องการใช้งานมากที่สุด จนถึงขณะนี้เราขายหนังสือของคุณไปแล้วนับร้อยเล่ม ในประเทศเล็กๆ ที่ประชากรส่วนใหญ่ไม่รู้ภาษาอังกฤษ การขายหนังสือจำนวนมากถือเป็นความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ฉันกำลังส่งปกนิตยสาร "ธรรมชาติและสุขภาพ" (TEVA UBRIUT) ให้คุณซึ่งมีการพิมพ์ภาพถ่ายที่สวยงามของ Anahit วัย 6 ขวบด้วย ตอนนี้ฉันกำลังเตรียมบทความที่จะตีพิมพ์พร้อมรูปถ่ายของอนาหิตวัย 12 ปี”

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. อิสราเอล

แพทย์คนนี้เป็นประธานสมาคมมังสวิรัติแห่งอังกฤษมีการฝึกฝนในลอนดอน และหลังจากอ่านหนังสือของฉัน เธอก็เป็นเช่นนั้น

Machine Translated by Google

โน้มน้าวใจและกล่าวปราศรัยของฉันแก่คนไข้ของเธอ และสั่งหนังสือเกี่ยวกับการรับประทานอาหารดิบ จดหมายต่อไปนี้พิสูจน์สิ่งนี้:

“ฉันอ่านหนังสือของคุณเกี่ยวกับอาหารดิบ หมอลาโตสั่งอาหารดิบเพื่อรักษาโรคมะเร็งของฉัน เขาให้ที่อยู่ของคุณมาเพื่อที่ฉันจะได้สั่งหนังสือจากที่นั่น ฉันจะส่งเงินสิบเหรียญทางไปรษณีย์ และกรุณาส่งหนังสือสามเล่มมาให้ฉันด้วย และประกาศ 6 ฉบับ"

นางแคมป์เบลล์ มูดี้, 31 ลินเดน การ์เดน, ลอนดอน, ดับเบิลยู 2

นางวีรา สแตนลีย์ อัลเดอร์:

“เพื่อนผู้มีเกียรติที่รัก ฉันอ่านหนังสือของคุณอย่างละเอียดสองครั้งและรู้สึกอย่างนั้น หนังสือเล่มนี้จะนำไปสู่ยุคใหม่ของมนุษยชาติ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวางหนังสือเล่มนี้ต่อหน้าต่อตาผู้คนเพื่อให้โลกนี้สั่นสะเทือนในที่สุด คุณเป็นอัจฉริยะที่สามารถรับรู้ความจริงที่เรียบง่ายและสมบูรณ์แบบ และอธิบายได้ถูกต้องมากกว่านักโภชนาการทุกคนที่ฉันเคยอ่านหนังสือมาจนถึงตอนนี้

เป็นเวลาหลายปีแล้วที่ฉันได้เน้นกับผู้คนว่ามนุษย์เป็นนักผลไม้ และนี่คือวิธีที่ปัญหาของโลกจะได้รับการแก้ไขและโลกสีทองจะถูกสร้างขึ้น คำขวัญของคุณ ("อย่าปรุงอาหาร") ขจัดเหตุผล มาตรการการกลั่นกรองทั้งหมด ด้วยคำสั่งที่เรียบง่ายและพื้นฐาน คุณจะกำจัดสถิติและอื่น ๆ ที่มีการพูดคุยกันจนถึงตอนนี้ และคุณจะมอบสุขภาพและความสุขที่แท้จริงให้กับผู้คนแทน

การค้นพบของคุณ เช่นเดียวกับการค้นพบไฟฟ้า เป็นผลงานของอัจฉริยะ และบางทีคนที่เข้าใจคุณก็เป็นอัจฉริยะเช่นกัน

ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อทำให้หนังสือของคุณโด่งดัง ขณะนี้ฉันกำลังแก้ไขหนังสือ กำลังเขียนหนังสือเล่มอื่น และกำลังบรรยาย วันเวลาสั้นเกินไปที่จะทำสิ่งเหล่านี้ ขณะนี้สถานการณ์ในโลกนี้วิกฤติ แต่สามีของฉันและฉันได้รับกำลังใจในแง่ของการรู้ว่าคุณ งานของคุณ และความสำเร็จของคุณยังคงอยู่ในโลกนี้ โปรดยอมรับว่าเราอยู่ใกล้คุณมาก

ฉันกำลังส่งหนังสือเล่มหนึ่งของฉันไปให้คุณ “เราเป็นวีแก้นมาหลายปีแล้ว เราไม่สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และตอนนี้สามีของฉันและฉันกำลังใช้วิธีของคุณ”

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, ลอนดอน

Machine Translated by Google

สาระสำคัญของสุขภาพ» ผู้จัดพิมพ์กฎหมายสุขภาพและชีวิตสูงสุด:

29 เมษายน 2511:

“ฉันได้รับหนังสือของคุณแล้ว ฉันไม่เพียงแต่พบว่าหนังสือเล่มนี้ยอดเยี่ยมเท่านั้น แต่มันเข้ากันได้อย่างลงตัวกับความคิด การกระทำ และงานเขียนของฉัน ขณะนี้เรากำลังตีพิมพ์นิตยสารชื่อ "ESSENCE OF HEALTH" นอกจากการตีพิมพ์นิตยสารฉบับนี้และหนังสือส่วนตัวของฉันแล้ว ฉันยังต้องการขายหนังสือต่างประเทศที่แสดงให้ผู้คนเห็นถึงแนวทางที่ถูกต้องอีกด้วย เพื่อจุดประสงค์นี้ หนังสือของคุณควรรวมอยู่ในหนังสือของฉัน ดังนั้นโปรดแจ้งให้เราทราบเกี่ยวกับเงื่อนไขของส่วนลดขายส่ง"

24 พฤษภาคม 2511:

"ฉันยินดีที่จะส่งเช็คมูลค่า 82.5 ดอลลาร์สำหรับหนังสืออาหารดิบจำนวน 50 เล่มให้คุณ หากคุณยินดีให้สิทธิ์เราในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เราก็ยินดีที่จะรับมัน เรามีเครื่องมือทั้งหมดในการเผยแพร่"

กล่อง 2821 เดอร์บัน แอฟริกาใต้

ภารกิจสาธารณะของ DAULAT RAM:

“คุณจะต้องแปลกใจที่ได้รับจดหมายฉบับนี้ เชื่อฉันเถอะว่าหลังจากเห็นหนังสือของคุณแล้ว สมาชิกคณะกรรมการบริหารของสถาบันนี้ไม่เพียงได้รับผลกระทบอย่างลึกซึ้งเท่านั้น แต่ยังเชื่อมั่นอย่างเต็มที่ว่าประชากรจะรอดพ้นจากอาหารดิบเท่านั้น ทุกโรค ชุมชนของเราเป็นองค์กรการกุศล เราได้ตัดสินใจที่จะดำเนินการเคลื่อนไหวด้านอาหารดิบในอินเดีย หากคุณอนุญาตให้เราพิมพ์หนังสือของคุณเป็นภาษาอังกฤษและภาษาท้องถิ่น เราจะแจกจ่ายหนึ่งหมื่นเล่มฟรีตั้งแต่แรก เราจะ ติดต่อกระทรวงสาธารณสุขเพื่อพิจารณาประเด็นนี้ในกิจกรรมด้วยเราตัดสินใจพิสูจน์ความจริงในโรงพยาบาลด้วย

เรารู้ว่าปรัชญาของคุณมีฝ่ายตรงข้ามในแง่ของผลประโยชน์ส่วนตัว แต่ในประเทศเช่นอินเดียซึ่งประชากรส่วนใหญ่ยากจนและหิวโหย อาหารดิบจะหาพื้นที่ที่เหมาะสมและจะทำให้มนุษย์หลายล้านคนซึ่งเป็นผลมาจาก อาหารปรุงสุก อุปนิสัย และธรรมเนียมที่ผิดต้องทนทุกข์ทรมาน “ต่อมาเมื่อหนังสือของคุณเป็น

Machine Translated by Google

เผยแพร่และบรรลุผลแล้ว เราจะส่งคำเชิญให้มาอินเดียพร้อมครอบครัวของคุณและเห็นผลด้วยตาของคุณเอง"

กฤษาน โมฮาน รองประธานาธิบดี 17- B, ถ.อาซาฟ อาลี. นิวเดลี

หลังจากได้รับจดหมายจากสถานทูตอินเดียแล้ว ฉันตัดสินใจลองอีกครั้งและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในประเทศของเราทราบเกี่ยวกับชัยชนะครั้งนี้ อันดับแรก ฉันเขียนจดหมายต่อไปนี้ถึง MohamadReza Shah Pahlavi โดยแนบหนังสือเปอร์เซีย อังกฤษ และอาร์เมเนียจำนวนหนึ่งไปยังสำนักจักรวรรดิ

จดหมาย:

“ฉันภูมิใจที่จะนำเสนอข่าวที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่อาจเป็นเรื่องยากที่จะจินตนาการในตอนแรก

จากความพยายาม การศึกษา การวิจัย และประสบการณ์กว่า 30 ปีของฉัน ในวันนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสาเหตุของโรคทั้งหมดมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารปรุงสุก สารเคมี และสารอันตรายอื่นๆ ที่ผู้คนใส่เข้าไปในร่างกายโดยไม่รู้ตัว ฉันมั่นใจในสิ่งนี้เมื่อฉันสูญเสียลูกที่รักไปสองคน คนหนึ่งอายุสิบขวบและอีกคนอายุสิบสี่ อันเป็นผลมาจากการสั่งยาที่ "มีประสิทธิผล" และอาหารที่ "เสริมสร้าง" โดยแพทย์ที่มีชื่อเสียง หนังสือที่มีรายละเอียดซึ่งฉันเขียนเป็นภาษาอาร์เมเนียได้รับการพิมพ์และจัดพิมพ์ในปี 1960 จากนั้นเพื่อที่จะแจ้งให้เพื่อนหญิง/ชายชาวเปอร์เซียของฉันทราบในปี 1963 ฉันจึงจัดพิมพ์จุลสารเล็กๆ ในภาษาเปอร์เซียเป็นการชั่วคราว ซึ่งเป็นสำเนาที่ฉันนำเสนอในเวลาเดียวกัน หนังสือดังกล่าวได้รับความสนใจจากนายปาห์ลบอด รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรมและศิลปะ เขาเรียกฉันมาและหลังจากการประชุมหลายครั้งก็แนะนำให้ฉันรู้จักกับคุณหมอ

อับบาส นาฟิซี เลขาธิการ Red Lion และ Sun Mr. Dr. Abbas Nafisi และ Dr. Abolqasem Nafisi หัวหน้าโรงพยาบาลคลอดบุตร Khaje Nouri ชอบความคิดและความคิดเห็นของฉัน และสัญญาว่าจะให้ความช่วยเหลือและความร่วมมือทุกรูปแบบ เพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารดิบ พวกเขาแนะนำให้ฉันรู้จักกับสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า Nemooneh สถานรับเลี้ยงเด็กอันดับหนึ่ง และโรงพยาบาลเด็ก Bahrami น่าเสียดายที่ฉันประสบปัญหาบางอย่างที่นั่น เนื่องจากจำเป็นต้องแยกแพทย์และพนักงานบางคนออกจากความคิดผิดเก่าและทำความคุ้นเคยกับความคิดใหม่ ดังนั้นเนื่องจากการเลื่อนงานออกไป ความพยายามของฉันจึงไม่เกิดผล และฉันก็ละทิ้งการแสวงหา เรื่อง. แน่นอนด้วยความยิ่งใหญ่

Machine Translated by Google

เสียใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อฉันสังเกตอย่างใกล้ชิดถึงผลเสียจากนิสัยการกินที่ผิดของพวกเขา

โดยพื้นฐานแล้วผู้บริหารของสถาบันดังกล่าวและแพทย์ทุกคนไม่ได้ใส่ใจกับผลกระทบที่แท้จริงของอาหารที่ตายแล้ว และให้อาหารปรุงสุกและไม่ใช่อาหารแก่ผู้ป่วยทุกคนเท่านั้น เช่น ร้านอาหารที่ทำให้เกิดโรคได้ 100% หลังจากที่ไม่ประสบความสำเร็จในประเทศของฉัน ฉันตัดสินใจแสดงความคิดของฉันต่อนักวิทยาศาสตร์ของต่างประเทศ เพื่อว่าบางทีด้วยวิธีนี้ ฉันจะได้รับหลักฐานที่ถูกต้องและไม่อาจปฏิเสธได้เพื่อนำแผนของฉันไปปฏิบัติในบ้านเกิดของฉัน ตอนนี้ถึงเวลาแล้ว ฉันรู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่อันศักดิ์สิทธิ์ของฉันที่จะถ่ายทอดข้อมูลสำคัญนี้แก่คุณที่ได้แสดงความตั้งใจของคุณต่อโลกด้วยการปฏิวัติสี ขาวของชาห์และผู้คน

หนังสือภาษาอังกฤษของฉันถูกพิมพ์และตีพิมพ์ครั้งแรกในปี 1963 และจำหน่ายไปแล้ว จากนั้นในปี 1965 ฉันตีพิมพ์หนังสือเล่มที่สองเป็นภาษาอาร์เมเนีย และอีกสองปีต่อมาฉันก็แปลหนังสือเล่มเดียวกันนี้เป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งฉันได้ส่งหนังสือแต่ละเล่มไปให้คุณแล้ว ฉันส่งหนังสือเหล่านี้จำนวนหนึ่งหมื่นเล่มและใบปลิวฟรีประมาณครึ่งล้านแผ่นให้กับนักการเมืองของต่างประเทศ หนังสือพิมพ์ สถาบัน มหาวิทยาลัย ฯลฯ ด้วยวิธีการและทรัพยากรส่วนตัวของฉัน ปีนี้อีกครั้ง ฉันพิมพ์จุลสารภาษาอาร์เมเนียนับหมื่นเล่มเพื่อแจกให้ประชาชนฟรี ผลลัพธ์ของกิจกรรมเหล่านี้ก็คือปัจจุบันในประเทศต่างๆ ของโลก โดยเฉพาะในอเมริกา อินเดีย และอาร์เมเนีย มีผู้คนที่เป็น Raw-Vegan หลายแสนคน ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยที่ผิดหวังกับแพทย์ และตอนนี้ พวกเขาดำเนินชีวิตต่อไปด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์ ฉันได้รับจดหมายขอบคุณหลายพันฉบับจากพวกเขา แพทย์ที่หมื่นประมาทและแพทย์ด้านธรรมชาติบำบัดและสถาบันสุขภาพที่ก้าวหน้าอื่นๆ เกือบทั้งหมดกระจายหนังสือและใบปลิวของฉัน และเริ่มโฆษณาอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการรับประทานวีแกนดิบ พวกเขาตีพิมพ์ประกาศของฉันในหนังสือพิมพ์ พวกเขาสร้างสถานพยาบาลสำหรับการรับประทานวีแกนแบบดิบ ในเม็กซิโก มีการจัดตั้งสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าอาหารดิบขึ้น หนังสือของฉันกำลังแปลเป็นภาษาสเปนในอาร์เจนตินาและภาษาฮินดีในเดลี และกำลังอยู่ในระหว่างการพิมพ์ BBC นำเสนอหนังสือของฉันทางทีวีและอ่านบางส่วนให้ผู้คนฟัง แพทย์ผู้ใจบุญในยุโรป อเมริกา ฯลฯ ให้ที่อยู่ของฉันกับผู้ป่วยที่ "รักษาไม่หาย" และแนะนำให้อ่าน

Machine Translated by Google

หนังสือกินดิบ นักชีววิทยาของ Yerevan Academy ปกป้องและสนับสนุนความคิดเห็นของฉันในนิตยสารรายเดือน "Science & Technics"

เนื่องจากหนังสือเล่มใหญ่ของฉันในภาษาอาร์เมเนียตีพิมพ์เมื่อสิบปีที่แล้ว จำนวนผู้รับประทานดิบในเยเรวานเพิ่มขึ้น พวกเขาสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันและจัดงานปาร์ตี้และงานเฉลิมฉลองโดยยึดหลักการกินดิบๆ แพทย์หลายคนยังพบเห็นได้ในหมู่ผู้กินอาหารดิบเหล่านี้ด้วย หัวหน้าและศาสตราจารย์ภาควิชาโภชนาการของมหาวิทยาลัยเยเรวานจัดการบรรยายเกี่ยวกับการกินดิบ และในการชุมนุมเหล่านี้ ผู้คนที่ได้รับการช่วยเหลือจากโรคร้ายแรงก็รายงานของพวกเขา

เช่น แพทย์หญิงที่เป็นอัมพาตและเป็น ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เป็นเวลาสี่ปี ลุกขึ้นยืนหลังจากกินอาหารดิบได้สิบสี่เดือน และตอนนี้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ อีกตัวอย่างที่น่าสนใจ: ญาติคนหนึ่งของฉันเป็นชายหนุ่มอายุยี่สิบแปดปี มีอาการประสาทอ่อนแรงและแทบจะขยับแขนและขาไม่ได้เลย เขาไม่ใส่ใจกับคำแนะนำฟรีของฉัน เดินทางไปยุโรปสามครั้งและใช้จ่ายมากกว่าหนึ่งล้านเรียล จนกระทั่งในที่สุดเขาก็ได้รับหนังสือกินดิบในเมืองโลซานน์จากนักประสาทวิทยาชื่อดังที่ได้อ่านหนังสือของฉันและได้รู้ความจริง เขากลับมายังกรุงเตหะราน

มีเอกสารที่คล้ายกันหลายพันรายการในไฟล์ที่เกี่ยวข้องและฉัน ฉันพร้อมที่จะนำเสนอต่อบุคคลที่ได้รับการแต่งตั้ง ท้ายที่สุดแล้ว ความสำเร็จสูงสุดที่มาถึงฉันเมื่อเร็ว ๆ นี้ก็คือรัฐบาลอินเดียยอมรับอย่างเป็นทางการว่าหนังสือของฉันมีประโยชน์ และได้ตัดสินใจที่จะตีพิมพ์และแนะนำให้ชาวอินเดียอ่านหนังสือเพื่อให้พวกเขาสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของหนังสือได้ . และรอดพ้นจากโรคภัย ความยากจน และความหิวโหย

วันนี้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าผู้ที่หลีกเลี่ยงการบริโภค อาหารปรุงสุก ยาพิษ และสารที่ตายแล้วอื่นๆ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเบาหรือหนัก เช่น หัวใจวาย มะเร็ง เบาหวาน โรคติดเชื้อ โรคหวัด ฯลฯ จะถูกบันทึกไว้ เอกสารที่มีอยู่พิสูจน์ได้ดีว่าเมื่อมีการเปิดโรงพยาบาลใหม่ จำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน เพราะโรงพยาบาล ร้านขายยา และห้องครัวเป็นบ่อเกิดของการระบาดของโรค ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องสร้างโรงพยาบาลใหม่แต่ควรสร้างเงื่อนไขเพื่อให้โรงพยาบาลเหลืออยู่โดยไม่มีผู้ป่วยและปิดกันไปและ

Machine Translated by Google

ภาวะนี้อยู่ที่การเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหารของผู้คนเท่านั้น ตรงกันข้ามกับสิ่งที่บางคนคิด การทำเช่นนี้ทำได้ง่ายมาก

ตามที่รัฐบาลอินเดียได้ตัดสินใจ ประการแรก มีความจำเป็นต้องแนะนำให้ประเทศอ่านหนังสือเกี่ยวกับอาหารดิบ และประการที่สอง ควรประกาศอย่างเป็นทางการว่าการทำอาหารเป็นการกระทำที่ผิดธรรมชาติและไม่สำคัญ ควรมีขอบเขตการโฆษณาที่เป็นเท็จและทำให้เข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารที่ตายแล้ว ยาพิษ และวิตามินเคมี

แทนที่จะแจกจ่ายยาพิษให้กับเกษตรกร เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถสอนพวกเขาถึงวิธีการปลูกผักสดบางชนิดได้ และข้าวสาลีแตกหน่อ เตรียมอาหารเพื่อสุขภาพที่อร่อยและราคาถูก หรือวิธีที่บุคคลจะทำให้ร่างกายของเขาอิ่มเอมด้วยข้าวสาลีสดสองเรียล อินทผาลัมสองเรียล และผักสองเรียล และมีชีวิตอยู่โดยปราศจากโรค

เป็นไปได้ที่จะเตือนและกำหนดให้ประเทศชาติทราบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน การเตรียมอาหารจากธรรมชาติที่มีชีวิตและเติมพลังอย่างแท้จริงผ่านสื่อ วิทยุ และโทรทัศน์ โรงพยาบาลสามารถค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสถานพยาบาลได้ วิธีการให้อาหารในสถานรับเลี้ยงเด็ก สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า และโรงพยาบาล ควรค่อยๆ กลายมาเป็นแนวทางปฏิบัติแบบดิบๆ เป็นผลให้ผู้คนย้ายสถานพยาบาลเหล่านี้ไปที่บ้านและเป็นหมอของตัวเอง อีกไม่นานโรงพยาบาลก็จะไม่มีคนไข้และจะปิดทีละแห่ง การบริโภคยาสูบ เครื่องดื่ม เนื้อสัตว์ ปลา และสารอันตรายอื่นๆ ทุกชนิดจะค่อยๆ ลดลง

อัลมอนด์ พิสตาชิโอ อินทผลัม ลูกเกด และอาหารอันทรงคุณค่า ตลอดจนผักและผลไม้อื่นๆ อีกมากมายถูกส่งออกไปยังประเทศอื่นๆ ในราคาต่ำสุด ซึ่งควรหยุดลงและไม่ควรส่งออก ดังนั้นอาหารที่ปลูกที่นี่จะถูกบริโภคโดยคนของเราเอง และเป็นผลให้มาตรฐานการครองชีพของผู้คนสูงขึ้น และทัศนคติเชิงลบของพวกเขาก็จะลดลง การโจรกรรม อาชญากรรม และการปลอมแปลงจะหายไป สิ่งนี้ซึ่งดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ในตอนแรก จะกลายเป็นความจริงในบ้านเกิดของเราภายในไม่กี่ปี

เราไม่ควรใส่ใจกับความเข้าใจผิดที่ไร้สาระ เท็จ และความเข้าใจผิดของแพทย์ที่รักเงินและไร้ความปรานี เพราะพวกเขาไม่เพียงแต่ไม่สามารถหาวิธีรักษาที่เล็กที่สุดเพื่อป้องกันโรคตามคำกล่าวอ้างของพวกเขาได้ แต่ยังรวมถึงการกระทำที่ผิดและ

Machine Translated by Google

ความผิดพลาดทำให้เกิดการแพร่กระจายของโรคเหล่านี้ คำตอบของการอภิปรายทั้งหมดนี้เป็นเพียงผลลัพธ์ที่แน่นอนของการทำงานและการกระทำเท่านั้น หากผลลัพธ์ที่ได้ในครอบครัวของฉันไม่เพียงพอสำหรับพวกเขาเช่นเดียวกับในหมู่ผู้กินอาหารดิบที่กระจัดกระจายไปในประเทศอื่น ๆ หากฉันได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกและเงินทุนเพียงพอฉันก็พร้อมที่จะพิสูจน์และพิสูจน์ความจริงของคำเรียกร้องของฉันด้วยการกระทำ ในช่วงเวลาอันสั้น

คำขอของฉันคือให้คุณอ่านหนังสืออย่างอดทนและประกาศที่ฉันส่งให้คุณเป็นภาษาอังกฤษ”

“ถึงพระผู้ช่วยให้รอดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษยชาติให้พ้นจากความยากจนและโรคภัยไข้เจ็บ:

ข้าพเจ้าเป็นนายทหารเกษียณอายุของกองทัพจักรวรรดิซึ่งเกษียณอายุราชการด้วยประสบการณ์สิบแปดปีสามเดือนเนื่องจากโรคอ้วนเกินขนาดในปี พ.ศ. 1344 (ปฏิทินสุริยเปอร์เซีย) ตามมติของแพทยสภากองทัพบกตามแฟ้มประวัติข้าพเจ้า โรคร้ายแรงที่จัดไว้ ก่อนที่ฉันจะเกษียณไปสักพักเพื่อรักษาโรคอ้วน ซึ่งน้ำหนักฉันเพิ่มขึ้นประมาณ 125 กิโลกรัม ฉันก็สั่งยาลดความอ้วนเช่น Metrical และฉันก็กินเข้าไป ผลก็คือน้ำหนักของฉันเพิ่มขึ้นถึง 150 กิโลกรัมและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนฉันหมดอำนาจในการทำงานไปเลย จากนั้นด้วยการสั่งวิตามินเคบับ และอาหารอื่นๆ ฉันก็เป็นโรคหอบหืดด้วย มีการตัดสินใจที่จะเกษียณอายุของฉันนั่นคือโดยไม่มีผลประโยชน์นั่นคือเงินเดือนที่ไม่สมบูรณ์ ในเวลานี้ เมื่อโรคหอบหืดของข้าพเจ้าทรมานข้าพเจ้า พวกเขาก็ส่งข้าพเจ้าไปที่แผนกภูมิแพ้ รพ.กองทัพบกหมายเลข 502 และฉีดยาที่มือข้าพเจ้า 18 แบบ และทุกๆ ครั้งที่บวมก็บอกว่าท่านเป็น แพ้สิ่งเหล่านั้นแน่นอนว่าบวมไปหมด แต่มีสองสามอย่าง ถือว่าทันทีที่คำร้องไม่ว่างเปล่าและบอกว่าคุณแพ้และควรฉีดยาสัปดาห์ละสามครั้ง เป็นผลให้ฉันเป็นโรคหอบหืดในหัวใจ และโดยการจ่ายยาเม็ดอื่นๆ เช่น วาเลี่ยม น้ำเชื่อมเต้านม และยาอันตราย ไตของฉันก็ล้มเหลวและปวดท้องบวมอย่างรุนแรง จากนั้นน้ำหนักของฉันก็เพิ่มขึ้นจาก 160 กิโลกรัม และอีกครั้งด้วยการทานยาเม็ดคอร์เทนเข้มข้นที่แพทย์สั่ง ฉันก็อ้วนขึ้นทุกวัน และมีอาการที่เรียกว่าโรคอ้วนคอร์ทนี่ย์ และฉันก็ถูกส่งตัวไปเปลหามอีกครั้ง

Machine Translated by Google

สู่หอผู้ป่วยแห่งโรงพยาบาลเดียวกันเพื่อรับการรักษาชั่วนิรันดร์! หลังจากการผ่าตัดไส้เลื่อนสะดือ หมอบอกฉันว่าฉันเทเพนิซิลินสามสิบล้านยูนิตเข้าไปในท้องของคุณ ตอนนี้ฉันเข้าใจแล้วว่าด้วยยาเพนิซิลินนี้ ฉันถึงขั้นเสียชีวิตแล้ว ตอนนี้ลูกสาวตัวน้อยของฉันเป็นโรคไขข้อหัวใจและต้องฉีดเพนิซิลิน (เพนาดอร์) หนึ่งล้านสองร้อยทุกสัปดาห์จนกระทั่งอายุ 18 ปี ในทางกลับกัน ขาของลูกชายคนเล็กของฉันงอจากด้านข้างและเขาก็ทรมานมาก - เรียกว่า ราชิติส. ภรรยาของผมซึ่งทนทุกข์ทรมานจากความยากจนและโรคร้ายต่างๆ ของผมและลูกๆ ของผม ได้ยื่นเรื่องต่อศาลอุปถัมภ์ครอบครัวและขอค่าเลี้ยงดู และฉันไม่สามารถจ่ายค่าเลี้ยงดูได้เนื่องจากเงินเดือนน้อย ผมจึงหย่ากับเธอ ซึ่งหมายถึงการช่วยชีวิตเธอ จากชีวิตอันแสนเศร้านี้ ฉันพักอยู่กับเด็กป่วยและเด็กกำพร้าห้าคน ทุกๆ วันเมื่อฉันไปหาหมอพร้อมสมุดประกันสุขภาพ สมุดเล่มเล็กๆ จำนวนมากถูกกรอก และเงินเดือนจำนวนมากของฉันถูกยักยอกไปในรูปของการเยี่ยมเยียน ค่า ECG และค่าห้องปฏิบัติการ ฉันก็จะสูญเสียเงินเดือนบางส่วนสำหรับแฟรนไชส์ประกันภัยด้วย

จนกระทั่งคนทำบัญชีของโรงเรียนของลูกที่สังเกตเห็นสถานการณ์ของฉันแนะนำหนังสือกินดิบให้ฉัน ฉันอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความกระตือรือร้นอย่างเต็มที่ และยอมรับเนื้อหาในเล่ม และร่วมกับลูกๆ ของฉัน เราจึงเริ่มรับประทานมังสวิรัติแบบดิบ 100% ภายในไม่กี่วันโรคหอบหืดของฉันก็หายไป จากนั้นอาการของลูกสาวฉันก็ค่อยๆ ดีขึ้น และขาของลูกชายคนเล็กก็ยืดตรง และฉันก็กลับมาเป็นวัยรุ่นอีกครั้ง ภายในหกเดือน น้ำหนักของฉันลดลงจากประมาณ 160 เหลือ 70 กิโลกรัม ในช่วงเวลานี้ ด้วยการรับประทานอาหารดิบๆ ฉันได้ฟื้นคืนชีวิตและความสดชื่นของเด็ก และฉันได้ปฏิญาณกับตัวเองว่าฉันจะไม่สัมผัสอาหารที่เป็นอันตรายถึงชีวิต ฉันเป็นหนี้ความรอดจากความโชคร้ายมาสู่หนังสือของคุณ”

Machine Translated by Google

นาย Akbar Tofangchi- เลขที่ 11, ตรอก Khazaei, ย่านชาวอาหรับ, Naser Khosrow St, เตหะราน

ผู้เขียนจดหมายฉบับนี้เป็นผู้หญิงที่มาที่ร้าน Raw Vegans ในกรุงเตหะราน ชมรมทุกวันหลังเลิกงานและช่วยพวกเราในชมรม และบางครั้งเธอก็ถ่ายวิดีโอจากงานชมรมด้วย:

"ฉันเอาชนะมะเร็งด้วยการกินวีแกนแบบดิบได้อย่างไร: เร็วๆ นี้ฉัน

จะฉลองวันครบรอบปีที่สองของการเข้าสู่โหมดดิบ เพียงสองปีที่แล้ว เมื่อความเจ็บปวดจากโรคมะเร็งรุนแรงขึ้น ฉันได้รับการแนะนำให้รู้จักกับหนังสืออาหารดิบที่เปลี่ยนชีวิตฉันไปอย่างสิ้นเชิง ที่จริงแล้วหนังสือเล่มนี้ช่วยชีวิตฉันไว้

วันที่ 21/2/2533 (ปฏิทินจักรวรรดิเปอร์เซีย) ฉันรู้สึกแปลกๆ ที่หน้าอกด้านขวา ฉันไปหาหมอด้วยความหงุดหงิดเล็กน้อย แต่การเอกซเรย์ไม่พบสิ่งผิดปกติ ผ่านไปสองเดือน อาการปวดก็เริ่มขึ้น และไม่นานก็แย่ลง เริ่มพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

วันที่ 2533/6/25 ขออนุญาติทำการผ่าตัด เมื่อฉันฟื้นคืนสติ ฉันสังเกตว่าหน้าอกขวาของฉันหายไป มือขวาของฉันชา

อารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก จนถึงวันที่ 5/5/2535 รู้สึกปวดต้นขาซ้ายไปหาหมอมาหลายราย ถ่ายรูปมาหลายรูป วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งกระดูกจึงสั่ง

Machine Translated by Google

รายงานการผ่าตัดกระดูกด้วยคอมพิวเตอร์ตั้งแต่หัวจรดเท้า ในการผ่าตัดอีกครั้งเพื่อป้องกันไม่ให้โรคลุกลามมดลูกและรังไข่ของฉันก็ถูกเอาออกด้วย สี่สิบวันผ่านไป...หมอบอกว่าควรเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง ฉันตัดสินใจไปต่างประเทศและทำการรักษาต่อที่นั่น ฉันไปอิสราเอล หลังจากที่พวกเขาถอดเต้านมขวาของฉันออก พวกเขาก็ถ่ายรูปปอดและตับของฉันทุกๆ สามเดือน รังสีมากมายทะลุผ่านร่างกายของฉัน พวกเขาปฏิบัติต่อฉันด้วยโคบอลต์เป็นเวลาสี่สิบครั้ง ในแต่ละเซสชันพวกเขาใส่โคบอลต์ด้านหนึ่งเป็นเวลาสามนาที และอีกด้านหนึ่งเป็นเวลาสามนาที

ในอิสราเอล พวกเขาเริ่มถ่ายรูปและเอ็กซเรย์อีกครั้ง พวกเขาถ่ายรูปคอพอกของฉัน ซึ่งฉันได้ผ่าตัดเมื่อหลายปีก่อน

ในที่สุด หมอก็อธิบายขั้นตอนทั้งหมดให้ฉันฟังว่า "พวกเขาเอาหน้าอกของคุณออกช้า โรคนี้โจมตีสามส่วนของร่างกาย ปอด ตับ และกระดูก คุณเป็นมะเร็งกระดูกระยะลุกลาม ศีรษะของกระดูกโคนขาของคุณบางมาก ที่ฉันสงสัยว่ามันไม่พังตอนนั่งเก้าอี้เครื่องบินได้ยังไง?”

ในอิสราเอล พวกเขาให้โคบอลต์สิบห้าครั้ง ฉันกลับไปเตหะรานพร้อมกระเป๋าเดินทางที่เต็มไปด้วยรูปถ่าย จดหมาย ใบสั่งยา และคำแนะนำ ฉันได้รับเคมีบำบัดเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ในกรุงเตหะราน และตั้งแต่เจ็ดโมงเช้าถึงบ่ายสองโมง พวกเขาก็เอาเกลือมาบนศีรษะของฉัน เนื่องจากฮอร์โมนเหล่านี้หยุดฮอร์โมน น้ำหนักตัวของฉันจึงเพิ่มขึ้นจากหกสิบแปดกิโลกรัมเป็นแปดสิบสามกิโลกรัม พวกเขาทำนายด้วยซ้ำว่าผมของฉันจะหลุดร่วงและฉันจะไว้หนวดเคราและหนวด วันหนึ่ง เมื่อฉันต้องการรับประทานยาแคปซูล เมื่ออ่านโบรชัวร์พบว่ามีเขียนไว้ว่ายานี้ให้ผลเสียถึงสิบสองประการและอาจถึงแก่ชีวิตได้ แต่ฉันยังมีชีวิตอยู่ ฉันจึงตัดสินใจเลิกกวนตัวเองเสียที

สิบเดือนต่อมา การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดในชีวิตของฉันเกิดขึ้น เมื่อเพื่อนคนหนึ่งของฉันที่เป็นอัมพาตบอกฉันว่าเขารู้สึกดีขึ้นมากหลังจากกินวีแกนดิบมาเป็นเวลาหนึ่งเดือน ฉันก็ตัดสินใจกลายเป็นวีแกนดิบเช่นกัน วันรุ่งขึ้น ฉันไปคลับวีแกนดิบที่มีร่างกายป่วยและผิดหวังเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการโภชนาการของพวกเขา ฉันทานอาหารดิบครึ่งหนึ่งและปรุงสุกครึ่งหนึ่งเป็นเวลาสองสามวัน ฉันได้รับกำลังใจมากขึ้นเรื่อยๆ และในที่สุดฉันก็กลายเป็น

Machine Translated by Google

กินดิบแน่นอน การกินดิบๆ ในเดือนแรก ปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้นในร่างกายของฉัน ขนคิ้วของฉันที่หลุดร่วงหมดแล้วเริ่มงอกขึ้นมาใหม่ ฉันมีแรงเดินมากขึ้น สายตาดีขึ้น และรู้สึกสดชื่นขึ้น วันหนึ่งฉันตกบันไดบนพื้นหินอ่อนของสำนักงานประกันภัยกลาง ฉันรู้สึกเหมือนจะเป็นอัมพาต จากการทานอาหารดิบในช่วงสองเดือนนั้น ร่างกายของฉันมีการเปลี่ยนแปลงมากมายจนเมื่อพวกเขาถ่ายรูปกระดูกเชิงกรานและขาของฉันอีกครั้ง แพทย์พูดว่า: "กระดูกของคุณแข็งแรงกว่าของฉัน" ไม่มีร่องรอยของบาดแผลลึกเหล่านั้นหลงเหลืออยู่ในร่างกายของฉัน ฉันได้เก็บเอกสารและรูปถ่ายทั้งหมดทั้งก่อนและหลังอาหารดิบ วันนี้ หลังจากกินเจแบบดิบๆ เป็นเวลาสองปี ฉันก็เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ช่วงนี้ฉันไม่ได้กินยาเลย

มือขวาของฉันซึ่งชาไปหมดหลังการผ่าตัดก็กลับมาเป็นปกติแล้ว ร่างกายของฉันซึ่งมีสิวอยู่ใต้ผิวหนังเต็มไปหมดหลังทำเคมีบำบัดและมีอาการปวดอย่างรุนแรง อาการดีขึ้นและสิวก็หายไประหว่างนี้ฉันลดน้ำหนักไปยี่สิบกิโล ตอนนี้ฉันทำงานแปดชั่วโมงต่อวันและฉันก็กระตือรือร้นมากในเวลาว่าง ฉันหวังว่าจะใช้เวลาอย่างมีความสุขและมีสุขภาพดีในชีวิตใหม่นี้”

มารียัม เนชาน บาร์จัน เกิดเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2474 ในเมืองเตหะราน

Machine Translated by Google

***

จดหมายเหล่านี้และจดหมายอื่นๆ อีกหลายพันฉบับที่ได้รับจากผู้รับประทานดิบจากหลากหลายเชื้อชาติทั่วโลก พิสูจน์ว่าผู้ป่วยที่หยุดใช้ยาและอาหารปรุงสุกจะหายจากโรคทุกชนิดทันทีและสม่ำเสมอตลอดไป

หนังสือพิมพ์ "AVANGUARD" ซึ่งตีพิมพ์ในเยเรวาน เมืองหลวงของอาร์เมเนีย เขียนไว้ในประเด็นหนึ่ง (พ.ศ. 2507 ฉบับที่ 98) ว่า "วิศวกร นักดนตรี และจิตรกรจำนวนหนึ่ง ทั้งหมด

เป็นคนมีการศึกษาก็กลายเป็นคนกินดิบ พวกเขารับรองกับคุณว่าพวกเขารู้สึกเบาสบายและมีสุขภาพดีจนไม่มีเหงื่อออกและไม่รู้สึกถึงอาการใจสั่น"

วารสารมอสโกชื่อ "SCIENCE AND LIFE" สารภาพ
ฉบับเดือนมีนาคม พ.ศ. 2508 ว่ามีผู้อ่านที่หายจากโรคต่างๆ จำนวนมาก และได้แจ้งรายละเอียดการฟื้นตัวให้บรรณาธิการทราบแล้ว

ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถเข้าใจได้ว่าทำไมนักชีววิทยาและหน่วยงานที่รับผิดชอบอื่นๆ จึงไม่ใช้มาตรการเชิงรุกเพื่อนำหลักการของการกินดิบไปใช้ ทำไมพวกเขาถึงลังเลเมื่อพบหนทางที่จะบรรลุเป้าหมายสุดท้ายในการปลดปล่อยมนุษยชาติจากโรคภัยไข้เจ็บและรับประกันชีวิตที่มีความสุขสำหรับทุกคน? หากพวกเขาเลือก พวกเขาสามารถรักษาผู้ป่วยทุกคนได้ภายในสองเดือน และทำให้โรงพยาบาลของผู้ป่วยว่างเปล่า เป็นหน้าที่ของขุนนางทุกคนที่จะถามพวกเขาว่าต้องการบรรลุเป้าหมายนี้หรือไม่

ข้าพเจ้าขอประกาศอย่างเคร่งขรึมต่อคนทั้งโลกว่าตั้งแต่นี้ไป การสั่งจ่ายยาพิษและการแนะนำอาหารปรุงสุกจะถือเป็นอาชญากรรมที่โหดร้ายที่สุดต่อมนุษยชาติ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่

ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยของมนุษย์

***

Machine Translated by Google

แจ็กกี้ สุนัขสีขาวแสนสวยวัย 7 ขวบ อาศัยอยู่กับเราในฐานะวีแกนดิบตั้งแต่แรกเกิด

ปัจจุบันสามารถพิสูจน์ได้อย่างง่ายดายว่าการกินเนื้อสัตว์นั้นผิดธรรมชาติแม้แต่กับคนอื่นๆ ก็ตาม สัตว์ต่างๆ และเราไม่มีสัตว์กินเนื้อจริงๆ แจ็กกี้คุ้นเคยกับอาหารที่เรากินมาตั้งแต่เกิด อาหารส่วนใหญ่ของเขาประกอบด้วยข้าวสาลี อินทผาลัม ลูกเกด พิสตาชิโอ สลัด และผลไม้ต่างๆ ทั้งหมดนี้อยู่ในรูปแบบสด (ดิบ) เพราะในบ้านเราไม่มีอาหารตายแม้แต่กรัมเดียว สุนัขตัวนี้ยังกินหัวหอมและหัวไชเท้าด้วยความปรารถนาอย่างยิ่ง

เมื่อเราพาเขาออกไปนอกเมือง มันจะกินหญ้าเหมือนลูกแกะในทุ่งหญ้าเขียวขจี เมื่อเทียบกับสุนัขตัวอื่นๆ สุนัขตัวนี้มีสุขภาพดีมาก สด และเต็มไปด้วยพลังงาน หากเราอยากจะคุ้นเคยกับลูกสิงโต เสือดาว และหมาป่าให้กินพืชอย่างสุนัขตัวนี้ หลังจากนั้นไม่กี่ชั่วอายุคน พวกมันก็จะละทิ้งความดุร้ายและสงบสติอารมณ์ลง และพวกมันก็สามารถอยู่ร่วมกับสัตว์อื่น ๆ เช่น วัว ได้ แต่ในทางกลับกัน เราไม่สามารถทำให้วัวคุ้นเคยกับการกินเนื้อสัตว์ได้

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง?

ผลไม้แห้งที่แปรรูปด้วยกำมะถันหรือน้ำมีคม หรือร่วมกับสารเคมีอื่น ๆ ไม่ควรรับประทานเพราะมันไม่มีคุณค่าทางโภชนาการและเป็นเพียงสารพิษเท่านั้นแม้แต่หนอนก็ไม่สามารถเข้าใกล้ได้ คุณไม่ควรบริโภคน้ำมันมะกอกที่ผ่านการกรองด้วยสารเคมีและไม่มีสีหรือกลิ่นและรสชาติตามธรรมชาติ

Machine Translated by Google

และสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการไป มะกอกเค็ม แตงกวาดอง และผักดองที่ปรุงด้วยเกลือหรือน้ำส้มสายชูไม่ถือเป็นอาหารที่มีชีวิตและเป็นอาหารตามธรรมชาติ นอกจากนี้น้ำส้มสายชู ไวน์ และของกินที่กลับมาจากสภาพดั้งเดิมและเป็นธรรมชาติก็ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เกลือยังเตรียมในลักษณะที่ทำให้ร้อนขึ้นและเป็นอันตราย นอกเหนือจากความจริงที่ว่าร่างกายต้องการเกลือแล้ว ยังมีอยู่ในผักและผลไม้อีกด้วย อย่าใช้เปอร์แมงกาเนตหรือสารฆ่าเชื้ออื่น ๆ ในการล้างผักและผลไม้

หลีกเลี่ยงห้องที่ร้อน เสื้อผ้าที่ร้อน และอากาศสกปรก ห้ามใช้สบู่หรือแชมพูเนื่องจากมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อผิวหนังและร่างกาย อาบน้ำให้เร็วที่สุด

ผู้ทานมังสวิรัติดิบไม่รับประทานอาหารที่ไม่เป็นธรรมชาติ ปรุงสุก มีเนื้อและมีไขมันกระหายน้ำมาก มันไม่กินแคลอรี่อันไร้ค่าเพื่อดับด้วยน้ำเย็น มันไม่เหงื่อออกเพื่อเติมน้ำให้เต็ม นอกจากนี้อาหารจากธรรมชาติยังมีน้ำเพียงพออีกด้วย ธรรมชาติได้ผลิตอาหารตามธรรมชาติในลักษณะที่ให้น้ำในฤดูร้อนและมีน้ำน้อยในฤดูหนาว เมื่อผู้กินดิบกระหายน้ำ เขาจะดับกระหายด้วยการรับประทานแตงกวา มะเขือเทศ หรือน้ำผลไม้หนึ่งแก้วหรือน้ำแร่บริสุทธิ์ เพื่อจุดประสงค์นี้และเพื่อเติมน้ำลงในผลไม้แช่อิ่ม ฯลฯ สิ่งมีชีวิตทุกชนิดควรเตรียมน้ำแร่หนึ่งหรือสองแก้วทุกวัน โดยหลักการแล้ว ผู้กินเป็นๆ ไม่ควรให้สารเคมีหรือสารพิษใดๆ เข้าสู่ร่างกาย แม้ว่าปริมาณจะน้อยมากก็ตาม คือเขาไม่ควรดื่มน้ำประปา น้ำนี้มีคลอรีนและฟลูออไรด์และไม่ว่าจะมีน้อยเพียงใดเพราะมีพลังในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ก็ยังมีพลังทำลายเซลล์ของร่างกายมนุษย์ด้วย เซลล์ของมนุษย์ก็มีความอ่อนไหวเช่นเดียวกับจุลินทรีย์ พวกมันยังถูกวางยาพิษอย่างรวดเร็วและล้มเหลว ทั่วโลกได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องนี้ บางคนดูถูกพิษนี้ พวกเขาใช้น้ำประปานี้ เติมสารเคมีและสารพิษใหม่ๆ ลงไป ทำให้มีสีต่างๆ และเรียกมันว่าเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์

เราจะนำน้ำจากบ่อน้ำ Vanak ในกรุงเตหะรานที่อยู่ใกล้ๆ เราเดือนละครั้งมาใช้ มีความแตกต่างอย่างมากระหว่างรสชาติและกลิ่นของน้ำแร่และน้ำประปา

การฉีดพ่นและปุ๋ยเคมีถือเป็นการกระทำที่ไม่ฉลาดอย่างหนึ่งของชาว "อารยะ" ในยุคนี้ คนโลกวางยาพิษโลกด้วย

Machine Translated by Google

ปุ๋ยเคมีและเพิ่มปริมาณผลิตภัณฑ์เทียมและลดคุณภาพลงแทน พวกเขาฉีดสเปรย์ผักและผลไม้ เมื่อสุกแล้วขายให้กับประชาชนทันที ต่อมาแพทย์เองผู้คิดค้นสเปรย์นี้ เห็นผลเสียจากงานของตัวเอง และแทนที่จะหยุด กลับกลับห้ามรับประทานผักและผลไม้

ตอนนี้สถานการณ์เป็นเช่นนี้ประชาชนไม่ควรใช้อันตราย ของการฉีดพ่นเป็นข้ออ้างและปรุงผักผลไม้ เพราะหากการฉีดพ่นทำลายคุณค่าของผลิตภัณฑ์ เช่น 10% การปรุงอาหารจะทำลายคุณค่าถึง 100% และในขณะเดียวกันก็สร้างพิษในอาหาร ที่ตายแล้วมากกว่าการฉีดพ่นมาก ผู้คนควรล้างอาหารที่มีพิษเหล่านี้ให้ดี และในขณะเดียวกันก็ต่อสู้กับการกระทำที่ไร้มนุษยธรรมนี้ ขณะนี้เสียงของผู้คนดังขึ้นจากทั่วทุกมุมโลก พวกเขาก่อตั้งสมาคม พิมพ์นิตยสาร และเปิดร้านค้าพิเศษ สถานพยาบาล และบ้านพักเพื่อเลี้ยงผู้คนด้วยอาหารที่ผลิตโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง สาวกชาวต่างชาติของฉันบางคนซื้อที่ดินเพื่อให้ตัวเองมีสวนส่วนตัวและจัดหาผักและผลไม้ตามความต้องการโดยไม่ต้องใช้ปุ๋ยเคมีและใช้ชีวิตอย่างอิสระอย่างแท้จริง

การผจญภัยของสมาคม Tehran RawVegans ฉันตัดสินใจแปลและจัดพิมพ์หนังสือของฉันเป็น

ภาษาฝรั่งเศส เยอรมัน สเปน และอารบิก และยังทำหนังสือจากตัวอักษรที่น่าสนใจมากและขยายกิจกรรมระดับโลกของฉัน แต่เพื่อนฝูงและนักชิมอาหารดิบยืนกรานที่จะก่อตั้งชมรมในกรุงเตหะราน . เราร่วมกับผู้ก่อตั้งบางคนรวบรวมเงินจำนวนหนึ่งระหว่างเรา เตรียมกฎบัตร และเริ่มงาน ฉันมอบห้องขนาดใหญ่สองห้องที่ชั้นล่างของบ้านพร้อมน้ำ ไฟฟ้า และโทรศัพท์ให้กับสโมสรโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย และใช้เวลาสองปีครึ่งในการจัดการสโมสรและร้านอาหารวีแกนดิบ ฉันรวบรวมสมาชิกที่ซื่อสัตย์ต่อปรัชญาของฉันและรัฐธรรมนูญของชุมชนของเรา พวกเขากระตือรือร้น ช่วยเหลือ จัดการประชุมที่เป็นมิตร พูดคุยเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ได้มาจากการกินดิบ เก็บของขวัญ พวกเขาพูดเล่นเหมือนครอบครัวใหญ่ และในเรื่องนี้ โดยที่เรารวบรวมสมาชิกได้ประมาณ 900 คน

หนึ่งปีหลังจากการก่อตั้งกลุ่ม นาย Javad Ramezani ซึ่งป่วยหนักและหมอได้ผ่าท้องและ

Machine Translated by Google

ลำไส้เล็กส่วนต้นและทำการเปลี่ยนแปลงในท้องเขามาที่คลับขณะกำลังจะตาย (ตามที่เขาพูด) และสมัครเป็นสมาชิกเขากลายเป็นคนกินดิบและรอดพ้นจากความตาย เขาสนใจกิจกรรมของชุมชนเป็นอย่างมากและได้รับเลือกให้เป็นคณะกรรมการบริหาร น่าเสียดายที่เขาไม่เคยเข้าใจปรัชญาที่ลึกซึ้งและเรียบง่ายของการรับประทานวีแกนแบบดิบเลย บางครั้งเขาก็พูดว่า: "ความคิดของฉันยังไม่ถึงใจของ Aterhov สักวันหนึ่งมันอาจจะไปถึงที่นั่น" ฉันรอวันเหล่านี้มาหลายปี แต่ก็ไร้ผล นาย Ramezani กล่าวว่า: "Aterhov ไม่ควรโจมตีแพทย์และวิทยาศาสตร์การแพทย์ และประณามกิจกรรมที่ไม่ถูกต้องของพวกเขา" แต่ฉันไม่มีความคิดเห็นนี้และฉันต้องการบอกความจริงกับผู้คน

เมื่อกิจกรรมของชมรมเจริญรุ่งเรืองขึ้นเล็กน้อย ฉันก็เทพื้นชั้นล่างของบ้านฉันออก แล้วเพิ่มค่าเช่าห้องที่นายหน้าเสนอให้เพิ่มอีกหนึ่งในสาม แล้วจึงยกให้ชมรม (บ้านครึ่งหนึ่งเป็นของฉัน) ภรรยา. ฉันไม่ได้รับค่าเช่าจากครึ่งหนึ่งของฉัน). ด้วยค่าใช้จ่ายของฉันเอง ฉันเปิดประตูพิเศษไปที่ถนนและสร้างห้องใต้ดินขนาด 30 ลูกบาศก์เมตรสำหรับเก็บของ สมาชิกของชุมชนไม่ได้จัดการประชุมเป็นประจำ เราได้แต่งตั้งคณะกรรมการบริหารในหมู่สมาชิกที่แข็งขันบางส่วน และเพื่อ เพื่อพิสูจน์ให้นายราเมซานีเห็นว่าตนคิดผิด ข้าพเจ้าจึงให้เขาเลือกกระดานเอง เขาเลือก ดร.

โมฮัมหมัด คาร์ (ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยการแพทย์เตหะราน) ดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการ แพทย์ท่านนี้เขียนหนังสือชื่อ "การกินเจแบบดิบ" ที่เต็มไปด้วยสูตรห้องปฏิบัติการที่ไร้สาระและไร้ความหมาย และเขาทำให้ผู้ฟังเสียเวลาไปกับการบรรยายที่ไร้ค่า ไม่นานเขาก็สร้างความโกลาหลในสโมสรจนเราต้องไล่เขาออกจากสมาชิกภาพตามมาตรา 29 ของรัฐธรรมนูญของสโมสร เขาไปกับคนที่มีใจเดียวกัน ลงทุนและเปิดคลับชื่อ "Scientific Raw Veganism" ที่ Ministers St แต่ละคนสูญเสียคนไป 40 หรือ 50,000 คนและปิดมันไป บางคนก็เสียใจกับงานของพวกเขาและกลับเข้าร่วมชมรมของเราอีกครั้ง นายราเมซานีไม่ได้เรียนรู้จากการกระทำที่ผิดของเขา แต่ในทางกลับกัน แทนที่จะไปหาหมอคนเดียว เขาพาหมออีกสองหรือสามคนเข้ามาในคลับเพื่อกล่าวสุนทรพจน์

หากพวกเขายอมรับคำพูดของฉันที่ฉันเขียนไว้เมื่อหลายปีก่อนในหนังสือ Raw-Eating คนส่วนใหญ่ที่เสียชีวิตในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาคงจะมีชีวิตอยู่ในขณะนี้ ตัวอย่างเช่น ดร.อิคบาล หัวหน้าฝ่ายระบบการแพทย์

Machine Translated by Google

ที่ส่งตัวผมไปศาลเพื่อลงโทษแต่ตัวเขาเองถูกลงโทษในชีวิตจริงและเสียชีวิต โชคดีที่ศาลยกฟ้อง คำร้องเรียนเรื่องระบบการแพทย์ว่าไม่มีมูลความจริงและตัดสินตามใจฉัน ระบบการแพทย์อ้างว่า ฉันกำลังแทรกแซง "วิทยาศาสตร์" ทางการแพทย์ แต่ฉันไม่มีอะไรจะทำกับพวกเขา ฉันแค่แสดงให้เห็น วิถีแห่งธรรมชาติและเส้นทางที่ถูกต้องนี้จะทำให้ผู้คนมีสุขภาพดีและรักษาพวกเขาได้ และผลที่ตามมาก็คือ หนทางสร้างรายได้ของแพทย์ถูกปิดกั้น แต่ไม่มีนักธุรกิจคนไหนที่ชอบธุรกิจทำเงินของเขาถูก ทำลาย! ในหนังสือ "การกินดิบ" ซึ่งมีการตีความปรัชญาของอาหารดิบ และด้วยคำแนะนำของ หนังสือเล่มนี้ สังคมของคนกินเจดิบได้ถูกสร้างขึ้น โดยมีการกล่าวถึงประเด็นพื้นฐานบางประการที่ พิสูจน์ความไม่ถูกต้องและความเป็นอันตรายของวิทยาศาสตร์การแพทย์

ฉันพึ่งพากระแสของสมาคมและสโมสรแห่งนี้เป็นอย่างมากเพราะฉันมี เพื่อพิสูจน์ว่าฉันเสียเวลาทั้งหมดหกปี งดกิจกรรมระดับโลก ทำงานหนักและใช้เงิน แต่ความ พยายามทั้งหมดนี้สูญเปล่าเพราะคนขี้โกงไม่กี่คน พวกเขาเอาชุมชน สโมสร และร้านอาหารไปจน หมด และเฟอร์นิเจอร์จากฉันและสมาชิกที่แท้จริงของชุมชนและส่งมอบให้กับฝ่ายตรงข้าม นาย Javad Ramezani นักธุรกิจผู้มั่งคั่งผู้โหดร้ายและรักเงิน เขาไม่เข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของปรัชญา ที่เรียบง่ายและยอดเยี่ยมของการกินเจแบบดิบๆ ตรงกันข้ามกับความเห็นของฉัน เขาคิดว่า เขาจะไปถึงจุดหมายเร็วกว่านี้ผ่านวิทยาศาสตร์ เขาเชื่อในความคิดเห็นของเขามากและมั่นใจ ในตัวเองมากจนตัดสินใจทำอะไรบางอย่างเพื่อไล่ฉันออกจากสโมสร และเอาตัวเองมาแทนที่ฉันและ ปรัชญาวิทยาศาสตร์ของเขาแทนที่กฎแห่งธรรมชาติ พวกเขาวางหนังสือ "กินแล้วสวย" ของ ดร. มัจดี แทนหนังสือกินดิบๆ และเข้ายึดชมรมโดยได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ เพื่อให้บรรลุเป้า หมายที่เป็นอันตรายนี้ เขาต้องใช้การละเมิดหลายร้อยครั้ง การละเมิดกฎหมาย การโกหก การข่มขู่ การบีบบังคับ การแสดงละคร ฯลฯ ประการแรก เขาพยายามดึง MohammadReza Mahtabi และ Manouchehr Safarzadeh (สมาชิกคณะกรรมการบริหารสองคน) ไปจากเขา .

นายมาห์ตาบี วิศวกรเกษตรวัย 28 ปี ผู้รอดชีวิตจากโรคไตขั้นรุนแรงจากการกินอาหารดิบ ได้ช่วยซ่อมแซมสโมสรเป็นเวลาหลายเดือน เขาเป็นชายหนุ่มมากความสามารถที่ทำหน้าที่เดินสาย ไฟ ประปา ทาสี และงานไม้ทั้งหมดของสโมสรอย่างภาคภูมิใจด้วยความช่วยเหลือจาก

Machine Translated by Google

นายซาฟาร์ซาเดห์. จากนั้นเขาก็บริหารคลับและร้านอาหารทั้งหมดเป็นเวลาหกเดือน เขาศึกษาการเตรียมสลัดดิบและเขียนหนังสือชื่อ "อาหารวีแก้นดิบ อาหารมนุษย์เท่านั้น" นายมาห์ตาบีต้องการก่อตั้งบริษัทเกษตรกรรมเพื่อสังคม แต่แผนของเขายังไม่เสร็จสิ้นเนื่องจากไม่พบที่ดินที่เหมาะสม คุณมาห์ตาบีไม่ได้ร่ำรวยมากนัก และถ้าเราให้เงินเดือนเล็กๆ น้อยๆ แก่เขาเพื่อบริหารสโมสรและรักษาเขาไว้ สโมสรของเราคงไม่ต้องตกอยู่ในสภาพที่น่าสังเวชเช่นนี้ แต่คุณราเมซานีถูกคุกคามมากจนเขาหนีจากเรา และบอกเพื่อน ๆ ว่า "ฉันจะไปกินสุกแล้วตาย" และเขาก็ทำเช่นเดียวกัน เขาไปที่ Khorramshahr ได้งานในธนาคาร Keshavarzi ย้ายออกจากบ้าน เพื่อนฝูง และผู้คน อยู่คนเดียว ทำอาหาร และผลที่ตามมาคือโรคไตของเขากลับมาอีกครั้งและทำให้เขาเสียชีวิต

นาย Manouchehr Saffarzadeh ทำงานอย่างหนักให้กับสโมสรและช่วยเหลือ แต่เพราะเขาเข้าใจปรัชญาอันลึกซึ้งของการกินวีแกนแบบดิบดีที่สุดและปกป้องมันอยู่เสมอ นั่นเป็นเพราะนาย Ramezani มองเขาในฐานะศัตรูในลักษณะนี้ กระดานก็กระจัดกระจาย นายซาฟาร์ซาเดห์ไปชีราซ และนายอบูลฟาซล์ ซาดารัตไปเมืองจาห์รอม นาย

Ramezani และ Mr. Kayhani พักอยู่ นาย Abulfazl Kayhani ไม่ใช่บุคคลสำคัญ เขาเป็นญาติของ Mr. Ramezani และเพื่อนที่ภักดีของเขา
ช่วงนี้ฉันเดินทางไปต่างประเทศสามหรือสี่ครั้ง คนวีแกนดิบเชิญฉันไปทั่วโลก พวกเขาต้องการพบฉันและบางครั้งฉันก็ไปพบพวกเขา ในสถานการณ์เหล่านี้ นายราเมซานีมองเห็นความว่างเปล่าและเริ่มการปกครองแบบเผด็จการ เรามีรัฐธรรมนูญที่ร่างขึ้นโดยนักกฎหมายที่มีประสบการณ์ซึ่งมองเห็นทุกสิ่งและเสริมอำนาจของฉันในการป้องกันการละเมิดดังกล่าว แต่นายราเมซานีไม่รู้กฎหมาย สำหรับเขา ความปรารถนาของเขาคือกฎเกณฑ์

ตามมาตรา 18, 21 และ 29 นายราเมซานี และ นาย
Kayhani ถูกไล่ออกจากชุมชนอย่างถูกกฎหมาย และทุกการเคลื่อนไหวที่พวกเขาทำกับฉันนั้นผิดกฎหมายและเป็นการบีบบังคับ หากฉันต้องการ ฉันสามารถใช้อำนาจของฉันทันเวลา ถอดถอนพวกเขาและเข้ารับตำแหน่งผู้บริหารของสมาคม แต่ก็อาจดูแปลกไปบ้าง ฉันมีความสนใจเป็นพิเศษในตัวคุณ Ramezani สำหรับจิตวิญญาณที่กระตือรือร้นและกระตือรือร้นของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ว่าเขากระตือรือร้นและช่วยเหลือสมาคม เขาได้จัดสัมมนาในสวนของเขา ฉันไม่อยากทำให้เขาเสียใจ ฉันมักจะรอให้เขายอมรับความผิดพลาดและกลับมาหาเรา

Machine Translated by Google

บางทีเขาอาจจะล้อเลียนฉันและคิดว่าตัวเองฉลาดเพราะเขายอมรับวิทยาศาสตร์การแพทย์ แต่ฉันไม่ทำ เขากล่าวว่า: "เราต้องใช้ทุกวิถีทางและแผนการในการต่อสู้" Mr. Ramezani ได้แต่งตั้งเพื่อนและเพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งของเขา Mr. Mostaan เป็นผู้ทำบัญชี โดยนำเงินทั้งหมดที่เก็บได้จากการขายร้านอาหาร สำนักงาน และสมาชิกภาพไปให้กับธนาคารแล้วเทลงในบัญชีส่วนตัวของ Mr. Ramezani คุณราเมซานีทำอะไรกับเงินจำนวนนี้? ไม่มีใครรู้และไม่ตอบใคร นายราเมซานีได้ประทับตรา ในวันอาทิตย์และวันอังคาร เวลา 16.00 น. - 20.00 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 13.00 น. - 15.00 น. การบรรยายและผู้ป่วยได้รับการตรวจฟรีโดยแพทย์และนักโภชนาการ เขาประทับตรานี้บนแผ่นพับที่ฉันพิมพ์ด้วยค่าใช้จ่ายของตัวเอง เนื่องจากคุณราเมซานีไม่ได้ใช้เงินในการโฆษณา ระบบการแพทย์บ่นกับฉันว่าฉันรบกวนงานทางการแพทย์ ตอนนี้คุณราเมซานีกำลังทำเช่นนี้

พวกเขาเริ่มฝังเข็มในคลับได้ระยะหนึ่ง ผู้หญิง เด็ก คนแก่และเด็ก นั่งอยู่ข้างกำแพงโดยมีเข็มปักอยู่ในหู จมูก ริมฝีปาก หน้าผาก มือ และเข่า ราวกับรูปปั้นเงียบๆ! พวกเขากำลังรอให้โรคกระโดดออกมาจากปลายเข็มแล้วช่วยชีวิตพวกเขา!

ฉากตลกแบบไหนที่คนปรุงไม่สร้าง? ดร.มหาเศรษฐีกล่าวสุนทรพจน์ผ่านวิทยากรของสโมสรและประกาศว่าเขาไม่เห็นด้วยกับความเห็นของโฮวานเนสเซียน เอาล่ะ คุณมหาเศรษฐี ถ้าคุณไม่เห็นด้วยกับปรัชญาของผม แล้วคุณมาทำอะไรในคลับนี้ล่ะ? มีคนหลายล้านคนในโลกที่ต่อต้านปรัชญาการกินเจ พวกเขาทุกคนมีสิทธิ์เข้าคลับของเราเองและพูดต่อต้านเราหรือไม่? เมื่อฉันออกประกาศเกี่ยวกับพัฒนาการเหล่านี้เพื่อแจ้งให้สมาชิกทราบ เรื่องนี้ทำให้นายราเมซานีโกรธ เขาเปลี่ยนกุญแจที่ประตูลานบ้าน ซึ่งฉันขุดเองแล้วปลูกด้วยดอกไม้ จนฉันไม่สามารถเข้าไปในสวนเพื่อรดน้ำสวนได้ ประตูห้องทำงานของฉันถูกล็อค และฉันต้องเปิดประตูห้องใหม่จากโถงทางเดินไปยังห้องทำงานของฉัน ประตูทางเข้าคลับจากทางเดินก็ล็อคจากด้านหลังเช่นกัน

ถึงเวลาเลือกคณะกรรมการชุดใหม่ นายราเมซานีถาม

บางคนก็เตรียมคำเชิญ คำเชิญถูกเขียนและวางไว้ในซองจดหมาย นายราเมซานีนำซองจดหมายเหล่านี้ไปที่บ้านเพื่อประทับตราและโพสต์ แต่ไม่มีแม้แต่ฉบับเดียวจึงไม่มีเลย

Machine Translated by Google

ของสมาชิกในที่ประชุมทราบถึงการเลือกตั้งคณะกรรมการบริหารชุดใหม่ ในระหว่างนี้ นายราเมซานีได้ รวบรวมเอกสารของสมาชิกทั้งหมดแล้วนำไปที่บ้านของเขา เขาได้สั่งมิสเตอร์มอสตานไม่ให้รับใครเข้า เป็นสมาชิก นี่เป็นอาชญากรรมใหญ่ มีคนถามคุณราเมซานีว่ามีสุภาพบุรุษคนหนึ่งอยากเป็น สมาชิก ทำไมไม่รับ? และเขาตอบว่า: "ฉันไม่ชอบรูปร่างหน้าตาของเขา" ไม่มีเผด็จการใดในโลกที่เต็มใจ ที่จะให้คำตอบที่หยาบคายเช่นนี้ ที่บ้านของเขา นายราเมซานีเชิญเพื่อน คนรู้จัก เพื่อนบ้าน ญาติ และ คนอื่นๆ มาร่วมชุมนุม และมอบบัตรสมาชิกให้แต่ละคนเพื่อจะได้เข้าสโมสรและลงคะแนนเสียงให้ เขาในวันเลือกตั้ง

ในวันเลือกตั้ง นายราเมซานีเข้ามาในสโมสร โดยมีกลุ่มผู้เสแสร้งกินดิบปลอมและข้อความรัฐธรรมนูญฉบับใหม่พร้อมชื่อใหม่พร้อมศูนย์ ใหม่และปรัชญาใหม่ซึ่งนายราเมซานีส่งผ่านในบ้านของเขาด้วยการโหวต "ลับ" เพียง ครั้ง เดียว เขาแนะนำกลุ่มแพทย์และคนอื่นๆ ที่เขาเลือกโดยการโหวต "ลับ" และกล่าวว่า "ใครเห็นด้วย ให้ ยกมือขึ้น" ทหารรับจ้างหลายคนยกมือขึ้นด้วยความประหลาดใจ และนาย

ราเมซานีประกาศว่า "ได้รับการอนุมัติแล้ว" สมาชิกที่แท้จริงของสโมสรหลายคนประท้วง ฉันเข้าไปใน สโมสรจากบ้านของฉันและประกาศว่านายราเมซานีถูกปฏิเสธจากการเป็นสมาชิกของชุมชนมาเป็น เวลานานแล้ว ดังนั้นเขาจึงไม่มีสิทธิ์ลงคะแนนเสียงหรือเลือกหรือถูกเลือก การเลือกตั้งครั้งนี้ผิด กฎหมายและเป็นของปลอม คุณราเมซานีลงทะเบียนการเลือกตั้งครั้งนี้ และเราไม่ได้ประท้วงเพราะ สมาคมใหม่นี้ไม่เกี่ยวข้องกับเรา นี่คือชุมชนใหม่ที่มีชื่อใหม่ มีเป้าหมายใหม่ มีที่ตั้งใหม่ มีรัฐธรรมนูญ ใหม่ หนังสือใหม่ มีผู้ก่อตั้งและเลขานุการคนใหม่ ทุกคนมีอิสระที่จะเลือกเป้าหมายสำหรับตัวเอง รวบรวมคนที่มีความคิดเหมือนกันรอบตัวเขา ก่อตั้งสังคมและลงทะเบียน แต่ในประวัติศาสตร์ ยังไม่มี ใครเห็นว่ากลุ่มผิดกฎหมายเข้ามาในกลุ่มประชากรของฝ่ายตรงข้าม จัดการเลือกตั้งปลอมเพื่อตนเอง ถอดถอนผู้ก่อตั้งหลักของชุมชน และยึดทรัพย์สินทั้งหมดของประชากรดั้งเดิม เปรียบเสมือนศัตรูปิด ล้อมเมือง มีชาวเมืองไม่กี่คนเปิดประตูเมืองมอบเมืองให้ศัตรู สังคมการกินดิบต่อต้านกิจกรรมที่ผิด ของแพทย์ มาตรา 17 ของรัฐธรรมนูญระบุว่า "มังสวิรัติดิบที่แท้จริงไม่เคยเป็นเลย"

Machine Translated by Google

ป่วยและไม่ต้องการการรักษาพยาบาลและหัตถการ”
เกี่ยวกับอุบัติเหตุและอุบัติเหตุรถชน เราฝึกอบรมศัลยแพทย์วีแกนดิบที่จะผ่าตัดโดยไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ไม่ใช้ซีรั่ม และไม่มีโปรตีนจากสัตว์

พวกเขาบอกฉันว่า "ทำไมคุณไม่เห็นด้วยกับหมอพวกนี้ที่ดิบ
กินแล้วคุยเรื่องอาหารดิบเหรอ?” ไม่จริง ดร.มัจดีบอกกับคนว่า “บางทีก็กินแบบสุกได้ก็ไม่มีปัญหา” แล้วเขาก็กินเอง ดร.มหาเศรษฐี เชื่อว่าอาหารดิบควรค่อยๆ เริ่ม

จากรูปลักษณ์ภายนอกของ ดร. รัชตี (หนึ่งในสมาชิกคณะกรรมการใหม่) เข้าใจได้เลยว่าเขาไม่ใช่วีแกนดิบ แพทย์เหล่านี้ทำให้ชมรมอาหารดิบเป็นศูนย์กลางของการโฆษณาและรวบรวมลูกค้ามาที่สำนักงานเพื่อสร้างชื่อเสียง ดร.มหาเศรษฐีได้เป็นประธานกรรมการแล้ว เขาจะดำรงตำแหน่งประธานอะไร? แค่เขาพูดถึงโปรตีนและวิตามินสัปดาห์ละหนึ่งชั่วโมงเท่านั้นเองเหรอ? นายกสมาคมควรเป็นประธานในกิจการของสโมสร

สงสัยว่า ดร.มัจดี, ดร.มหาเศรษฐี, ดร.ราษตี และคณะกรรมการอื่นๆ
สมาชิกที่เลือกโดยคุณราเมซานี ไม่ว่าพวกเขาจะขัดต่อปรัชญาของฉันมากแค่ไหน พวกเขาตกลงที่จะเข้าร่วมการเลือกตั้งจอมปลอมครั้งนี้ด้วยการจัดฉากที่น่าอับอายและถอด Hovannessian ผู้ก่อตั้งและปลัดสมาคมออกได้อย่างไร พวกเขาเข้ามาแทนที่ผู้ก่อตั้ง พวกเขายึดสโมสรที่ฉันสร้างและบริหารมาเป็นเวลาหกปีให้พ้นมือฉัน และพวกเขาก็เข้ายึดสโมสรด้วยอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหมด สมาคมของเราไม่จำเป็นต้องบรรยายแบบ "วิทยาศาสตร์" เมื่อเรายอมรับคำสั่งของธรรมชาติ ว่า "อย่ากินของปรุงสุก ห้ามกินสัตว์ กินอาหารวีแก้นดิบๆ เท่าที่คุณชอบ และอะไรก็ได้ที่คุณชอบ" เราไม่จำเป็นต้องได้ยินอะไรอีก

คุณราเมซานีจินตนาการว่าตัวเองเป็นนักวิทยาศาสตร์ เมื่อคนกินดิบล้อมรอบฉันและถาม
คำถาม คุณ Ramezani ก็เข้าสู่การสนทนาและพูดคุยเกี่ยวกับกลูโคสและกลูโคเจน วันหนึ่ง ระหว่างทะเลาะกัน คุณเคย์ฮานีเริ่มสบถใส่ฉัน เขายกมือขึ้นแล้วตะโกนห้าหรือหกครั้ง: "อาร์เมเนีย อาร์เมเนีย อาร์เมเนีย" ราวกับว่าอาร์เมเนียเป็นคำสาป! ฉันภูมิใจที่ได้เป็นชาวอาร์เมเนียและภูมิใจที่ได้เป็นชาวอารยันและอาศัยอยู่ในเปอร์เซีย ชาวอาร์เมเนียไม่เคยได้รับการปฏิบัติอย่างเลวร้ายจากเพื่อนร่วมชาติเปอร์เซีย และยินดีที่ได้รับความเคารพจากพวกเขามาโดยตลอด การสร้างความเกลียดชังระหว่างประเทศถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่เลวร้ายที่สุด คล้ายกันเกิดขึ้นอย่างหนึ่ง

Machine Translated by Google

ในระหว่างการประชุมคณะกรรมการ ระหว่างการโต้เถียง ดร.คาร์ สูญเสียความสงบไปชั่วขณะหนึ่ง และเริ่มสบถใส่ฉันว่าในชีวิตฉันเคยได้ยินจากปากคนบนท้องถนนเท่านั้น ข้าพเจ้านั่งเงียบๆ ดูด้วยความประหลาดใจว่าบุคคลผู้มีเกียรติผู้นี้สูญเสียตนเองไปและไม่เข้าใจสิ่งที่เขาพูด เขากระแทกมือบนโต๊ะแล้วพูดว่า: "คุณขึ้นไปชั้นบนแล้วนั่งในห้องของคุณ นี่คือของเรา ไม่ใช่ของคุณ" เพราะคราวที่แล้วเขาเสียใจกับพฤติกรรมของเขา ทั้งกอดฉัน จูบฉัน และขอโทษ ฉันยกโทษให้เขา; แต่ครั้งที่สองมันออกนอกขอบเขตโดยสิ้นเชิง เราต้องไล่เขาออกพร้อมกับนายอัซดานลู ไม่เพียงแต่จากคณะกรรมการบริหารเท่านั้น แต่ยังต้องออกจากการเป็นสมาชิกของสมาคมด้วย

เพื่อรบกวนฉัน คุณราเมซานีไม่ได้จ่ายค่าเช่าให้ฉันห้าคน
เดือน วันหนึ่งเขาเกิดอาการบ้าเข้าไปในคลับ และเมื่อเขาเห็นฉันคุยกับคนสองสามคนเกี่ยวกับการกินดิบๆ เขาก็ตะโกนว่า "ออกไปจากที่นี่ซะ"
แล้วสั่งคนที่เพิ่งจ้างมาว่า "โยนสิ่งนี้ออกไป" คนงานคนนี้ยังผลักฉันและโยนฉันออกจากบันไดประตูทางเข้า ฉันล้มลงกับพื้น ศีรษะชนมอเตอร์ไซค์และได้รับบาดเจ็บ ถ้าฉันไม่ได้เป็นนักกินดิบ ฉันคงจะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง เราไปที่สถานีตำรวจและจากที่นั่นไปหาผู้ตรวจสุขภาพ คนงานคนนี้ต้องการปลดแอกตัวเองและพูดเสียงดัง: "Aterhov บอกว่าถ้าคุณแตะโต๊ะ คุณจะลดน้ำหนัก" เขาได้เรียนรู้มากมายจากการกินดิบ! คุณราเมซานียังต้องการแสดงเอกสารบางอย่างแก่ผู้ตรวจสอบด้วย แต่ผู้ตรวจสอบกลับผลักกระดาษเหล่านั้นกลับ แน่นอนครับนาย..

ราเมซานีต้องการแสดงรัฐธรรมนูญอันโด่งดังของเขา และพิสูจน์ว่าเขาเป็นเลขาธิการชุมชน ส่วนฉันคือผู้ก่อปัญหา ฉันจะทำอะไรที่นี่? ฉันให้อภัยแล้วออกมา นี่เป็นฉากสุดท้ายของหนังตลกหรือโศกนาฏกรรมหรือเปล่า? ฉันไม่รู้; นายราเมซานีน่าจะตอบ เขาขู่ฉันหลายครั้งว่าจะทำอะไรบางอย่างเพื่อบังคับให้ฉันหนีจากเปอร์เซียแบบเปลือยเปล่า! บางทีมันอาจจะเป็นธรรมเนียมของเขาเพราะเขาเป็นหนี้ชีวิตของเขากับปรัชญาของฉัน นี่เป็นการขอบคุณเช่นกัน เมื่อพวกเขาถามเขาว่า: "แล้ว Aterhov อยู่ที่ไหน?" เขาตอบว่า: "เขาต่อต้านวิทยาศาสตร์" ฉันขอประกาศ ณ ที่นี้ว่าอันตรายใดๆ ต่อชีวิตและทรัพย์สินของฉันนั้นมาจากเขา (หรือตัวแทนที่เจาะทะลุ)

ความเห็นแก่ตัวและความแค้นที่ไม่ฉลาดทำให้บางคนถึงจุดที่สมุดโทรศัพท์ของฉันมีชื่อของสมาชิกทั้งหมด

Machine Translated by Google

ได้รับการลงทะเบียนแล้ว และโฟลเดอร์สองโฟลเดอร์ที่เต็มไปด้วยอีเมลภาษาอังกฤษ (ประมาณพันฉบับ) หายไปจากสำนักงานของฉัน ฉันไม่สามารถพูดได้ว่าการกระทำที่ชั่วช้าและไม่คู่ควรนี้เป็นงานของใคร แต่ฉันรู้มากว่ามันเป็นงานของบุคคลที่ต้องการติดต่อกับผู้ที่นับถือลัทธิวีแกนดิบและข่มเหงพวกเขา เป็นที่ชัดเจนว่าผู้ที่ขโมยไปไม่สามารถใช้ในที่สาธารณะได้ ใครก็ตามที่ทำสิ่งนี้ ทำไปด้วยความไม่รู้ ฉันให้อภัยและขอร้องว่าหากเขารู้สึกถึงความเป็นมนุษย์เล็กๆ น้อยๆ ในใจ หลังจากที่เขาได้รับความหมายจากสิ่งเหล่านั้นแล้ว ให้ส่งจดหมายเหล่านี้กลับมาหาฉัน เพราะจดหมายเหล่านี้จะมีความสำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับฉันและสำหรับประวัติศาสตร์ของการกินเจแบบดิบในอนาคต

ตอนนี้ฉันไม่ได้ไปคลับ คนที่ได้รับการบำบัดก็มาที่ชั้นสองของวิลล่าของฉันเพื่อขอบคุณและรับข้อมูลและซื้อหนังสือ เราก่อตั้งชุมชนด้วยปรัชญาที่เขียนไว้ในหนังสืออาหารดิบ ใครก็ตามที่ไม่ยอมรับหนังสือเล่มนี้จะไม่สามารถเป็นสมาชิกของชุมชนนี้ได้ แพทย์ที่ต้องการเป็นสมาชิกสมาคมวีแกนดิบ ควรปิดสำนักงาน และไม่เขียนใบสั่งยาหรือยาพิษให้กับคนไข้ แต่พวกเขาก็คือแพทย์ และพวกเขาก็ไม่สามารถละทิ้งความรู้ที่ไม่ถูกต้องออกไปได้หมด และถ้าพวกเขาทำ พวกเขาก็ไม่มีอะไรจะทำ ทำและไม่มีอะไรจะพูด พวกเขาบรรยายในชมรมของเราเกี่ยวกับวิตามิน โปรตีน และคุณสมบัติของพืช คำพูดเหล่านี้เป็นเพียงเรื่องไร้สาระ ตำนาน จินตนาการ และการประดิษฐ์ขึ้น ในตอนแรกพวกเขาบรรยายสัปดาห์ละสามครั้ง หลังจากนั้นสัปดาห์ละหนึ่งวัน และบรรยายเพียงหนึ่งชั่วโมงเท่านั้น อีกไม่นานคนจะเบื่อหน่ายกับคำพูดเหล่านี้ และจะหมดคำ จะทำอย่างไรต่อไป? พวกเขาสามารถหลอกผู้คนได้มากแค่ไหน?

ท้ายที่สุดแล้ว หากวันหนึ่ง Ramezani ศึกษาอย่างลึกซึ้งและยอมรับความผิดพลาดของเขา ละทิ้ง วิทยาศาสตร์ การแพทย์ กลับคืน~~สู่ธรรมชาติ~~ และยอมจำนนต่อกฎแห่งธรรมชาติ เราก็พร้อมที่จะยอมรับเขา และฉันจะเพิกเฉยต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นกับฉัน ไม่มีความขุ่นเคืองในจริยธรรมของชาววีแกนที่ดิบอย่างแท้จริง เราคือผู้ให้อภัย

Raw-Veganism กำลังยืนหยัดอยู่สูงขึ้น

ยิ่งกว่าการปฏิวัติทั้งหมดในประวัติศาสตร์

Machine Translated by Google

คุณแอสทรีกับกลุ่มเด็กที่เป็นวีแกนดิบจากสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า

กลุ่มเด็กที่เป็นวีแกนดิบในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า Nancy Anna Zabler ในออสเตรเลีย

Machine Translated by Google

อาร์ชาวีร์ แตร์ โฮวานเนสเซียน

Machine Translated by Google

ตัวอย่างของมนุษย์ที่แท้จริง ผู้ริเริ่มโลกใหม่ปราศจากโรค ความยากจน ความหิวโหย สงคราม และการฆาตกรรม ตัวอย่างมังสวิรัติดิบที่สมบูรณ์แห่งศตวรรษที่ 20 อนาหิต ยุค 20

ลูกสาววัยขวบเศษของ Aterhov ซึ่งไม่เคยทานอาหารปรุงสุกแม้แต่ชิ้นเดียวและไม่เคยทานยาหรือวัคซีนใดๆ เลย

Machine Translated by Google

อนาหิต อายุ 15 ปี (ภาพสี)

Machine Translated by Google

อนาหิต วัย 10 ขวบ (ภาพสี)

โลโก้ของ
เตหะรานดิบ-
สมาคมคนกิน

ลายเซ็นต์
ของผู้เขียน

เตหะราน – 1976

อาร์ชาวีร์ แตร์ โฮวานเนสเซียน เมืองเตหะราน Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2

บอก: 828878

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.